Cómo evitar enfermedades invernales • Laboratorio: frutas en almíbar

Profeco

Revista del CON$UMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 382 • Diciembre 2008 • www.profeco.gob.mx • $ 25.00 • ISSN 0185-8874

En busca del juguete ideal para estas fiestas

Escuelas de manejo

Cómo sacar el clutch sin quedar desfalcado

Calor de hogar

Calefactores de ambiente a prueba

50 supertips para ahorrar

¡Atracón de Navidad!

12 páginas con sus Platillos sabios y Tecnologías domésticas favoritos

GRATIS CALENDARIO 2009

7 509997 078342 00382

Profeco

PROCITEL

Tu tiempo vale oro

¡Disponible en todo el país!

Profeco tiene una buena noticia: a partir de diciembre iniciamos la sexta y última etapa del Programa de Citas por Teléfono (Procitel), por lo que se incorporan a este servicio las delegaciones y subdelegaciones: Centro, Oriente, Sur, Poniente, Norte, Nezahualcóyotl, Naucalpan y Tlalnepantla.

¿Cómo funciona Procitel?

1. Marca al Teléfono del Consumidor desde la zona metropolitana de la Cd. de México al **55 68 87 22** y del resto del país al **01 800 468 87 22.**
2. Solicita una cita para presentar tu queja en la delegación correspondiente.
3. Profeco te proporcionará la fecha, hora y delegación a la cual deberás acudir para formalizar tu reclamación.
4. Acude a la delegación el día y hora de tu cita.
5. Presenta la documentación en original y dos copias para estar en posibilidad de realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

Ahora presentar tu queja en Profeco es más rápido y fácil, sólo marca el Teléfono del Consumidor para solicitar una cita y olvídate de las largas filas.

Vivir Mejor

Sumario

Diciembre 2008, Núm. 382

6 YO, CONSUMIDOR

8 BUZÓN DEL LECTOR

10 PROFECO CERCA DE USTED

12 PROFECO EN ACCIÓN
Concilianet: nace un proyecto de quejas y conciliación en línea

14 MISCELÁNEA DEL CONSUMO
Noticias relevantes para usted

22 ENTREGA ESPECIAL
Juguetes, los amigos olvidados
¿Cuál es el mejor para su hijo?

30 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
¿Quién les trae juguetes a los niños?

34 RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS
Escuelas de manejo

40 EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Frutas en almíbar y/o conserva

50 A SU SALUD
Enfermedades invernales

56 EL MONEDERO
50 ideas para gastar menos

62 CALENDARIO PROFECO 2009

64 EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Calentadores ambientales

76 TOP 10
Platillos sabios y tecnologías domésticas, los mejores

88 TRINO

Fotoarte Roberto Paz

CONAMED

Relaciones sanas entre médicos y pacientes

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

Revista del CONSUMIDOR

Cuidado de Edición
Pablo García Camarero
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza
Elizabeth L. Barrera Mendoza

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Enrique Ortega
Alejandro Rodríguez
Ollin Islas
Alma Beade Ruelas

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Rafael Anzures Uribe
Alberto Díaz Trujillo
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Tomás Antonio Trueba Gracián
Miroslava Turrubiarte Thomas

La embriaguez de diciembre

Fin de año: una especie de paréntesis temporal en el que las tarjetas de crédito se deslizan alegremente, las billeteras sueltan humo y el afecto se regala al mismo ritmo que se compra. Si durante 11 meses somos capaces de mirar con lupa nuestro registro de ingresos y egresos, al escuchar el pistoletazo de salida de las fiestas decembrinas la prudencia nos estalla en las manos. Siempre ha sido así, pero no debe seguir siendo.

Visto por el lado amable, ésta es la época de la generosidad y de darle al cuerpo alegría, en el sentido carnavalesco-en-familia: hoy disfrutemos; mañana, ya veremos. ¿En qué otro momento estaríamos dispuestos a saciarnos con tantos turrones?

Si preferimos un enfoque descarnado, los ciudadanos nos vemos atraídos al centro de una enorme red consumista en la que la imagen del disfrute festivo se tiende a equiparar con centros comerciales atascados; a episodios de estrés y prisas que difícilmente facilitan decisiones de compra inteligentes.

Este año, la siempre necesaria advertencia de cuidar nuestro aguinaldo adquiere un matiz peculiar. Es fácil prever que muchas personas no quemarán ahora su dinero en frivolidades. Lo destinarán a pagar deudas y liquidar tarjetas de crédito. En efecto, la incertidumbre que provoca la crisis financiera mundial tendrá su prueba de fuego en diciembre. Ya la Cámara de Comercio, Servicios y Turismo de la Ciudad de México ha proyectado una caída de 17.6% en el nivel general de ventas de comercios para la temporada, y de 25% en el sector electrónico y de muebles.

Sin embargo, puede haber sorpresas. Los ritos son los ritos: la Unión Nacional de Avicultores no contempla una baja en la venta de pavos navideños; creen que venderán, más o menos, tres millones, la misma cantidad que el año pasado. ¿Les parece un dato sin importancia? Bueno, es sólo una muestra del poder de las costumbres de consumo. La mercadotecnia también flexiona sus mejores músculos en diciembre. Microsoft, por ejemplo, no parece preocuparse por la situación económica; confía en que la segunda entrega de su videojuego estrella, *Gears of War*, presentado a finales de la primera semana de noviembre, romperá récords de venta, inmune a los Índices de Confianza del Consumidor a la baja. Pronto veremos.

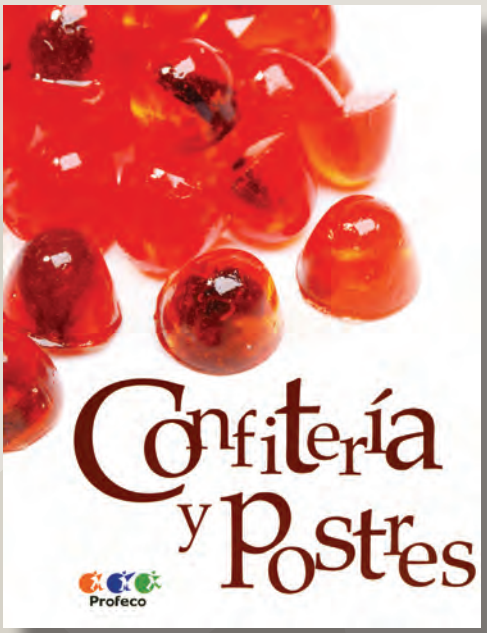
Deseamos que sea usted feliz en estas fiestas, y que junto con su familia cargue las pilas para el 2009, un año repleto de retos.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF
Teléfono 5568 8722. Fax 5553 0574. E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 2186211140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A. C. Calle Guerrero # 50, Col. Guerrero, Tel. 5591-1400 y 5591-1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón # 87, planta baja, Col. San Rafael, C.P. 06470, Tel. 5128-6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 40,000 ejemplares.

No deba letras, mejor cómprelas

Conozca los nuevos libros de consumo inteligente editados por Profeco:



Confitería y postres

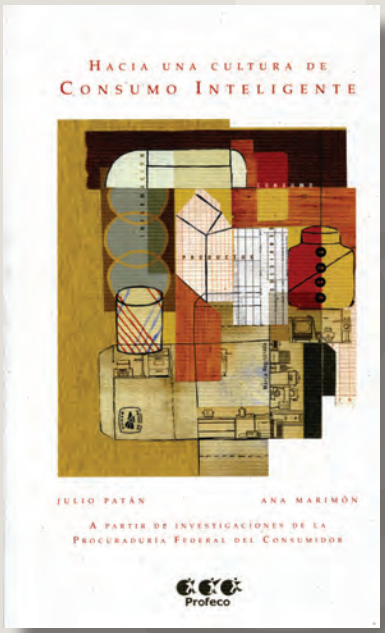
La mejor y más dulce colección de tecnologías domésticas

$ 60.00

Primeros auxilios para el planeta azul

Ecología para pequeños consumidores

$ 80.00



Hacia una cultura de consumo inteligente

Investigaciones, conceptos e ideas publicados por Profeco en los últimos años

$ 70.00

Adquiéralos en el Centro de Documentación Profeco ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llame al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el D. F. y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envie un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, DF, o a rconsumidor@profeco.gob.mx No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos con usted.*

Indignación Neoskin

Por medio de la presente me permito exponer lo siguiente: en mayo de este año pagué 5,000 pesos anticipados por los servicios de depilación de Neoskin. El tratamiento se llevaría a cabo en 12 sesiones, una cada dos meses. Al día de hoy había acudido a sólo tres sesiones.

Después de leer las noticias de que todas las oficinas están cerradas traté de comunicarme al establecimiento a donde iba regularmente, y me encontré con la novedad de que ese número telefónico no existe.

Quiero que ayuden a quienes hemos sido defraudados y nos expliquen de qué manera procederán y cuándo veremos resultados. ¿Necesitamos enviarles denuncias penales? Queremos asesoría, y nos gustaría que iniciaran una fuerte campaña para encontrar a estas personas que cometieron fraude con dolo. ¡No puede ser que quede impune el robo de tanto dinero a tantas personas!

Ana Karanny Martínez

El llamado "caso Neoskin" ha causado gran conmoción social y atracción mediática inmediata, y no es para menos. Las acciones de la empresa de depilación láser han violado diversas leyes que afecta a personas físicas o morales: consumidores, trabajadores y proveedores, entre otros. Por eso, Profeco ha presentado diversas denuncias ante las procuradurías de los diferentes estados donde tanía presencia Neoskin.

Si usted es un consumidor afectado por Neoskin, ¿qué puede hacer? Primero acérquese a Profeco a interponer su denuncia, ya sea vía internet en www.profeco.gob.mx, vía telefónica al 01 800 468 8722 lada sin costo, al 5568 8722 desde la Ciudad de México, o a través de nuestras delegaciones.

Los requisitos para denunciar son: nombre completo del consumidor, domicilio para oír y recibir notificaciones, teléfonos donde se puede localizar a la persona interesada, fecha de la operación y/o servicio ofrecido y no proporcionado y monto o cantidad reclamada.

Segundo paso: es muy importante que los consumidores afectados, una vez que Profeco haya presentado la denuncia penal aportando la información y documentación que tenga a su disposición, acudan ante el Ministerio Público a formalizar la querella respectiva y presenten la documentación que acredite la afectación a su patrimonio. Por supuesto, los consumidores deberán iniciar este trámite después de que reciban un citatorio.

El 10 de noviembre de 2008 Profeco presentó formalmente ante la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal una denuncia penal en contra de quien o quienes resulten responsables de haber cancelado las actividades de la empresa Neoskin, sin previo aviso y en perjuicio de sus clientes.

A partir del lunes 03 al martes 11 de noviembre 2008, se han atendido un total de 5,616 llamadas al teléfono del consumidor. Hemos recibido 6,080 denuncias; 1,831 denuncias a través del Teléfono del Consumidor y 4,249 denuncias a través de nuestra página de Internet. También hemos recibido 1,708 quejas. El monto de lo reclamado es de alrededor de $27,000,000, la suma de las quejas y las denuncias.

Se echaron el paquete

Quiero contarles lo que me pasó con la empresa de mensajería Estrella Blanca. El 29 de septiembre de este año envié un paquete desde Irapuato a Monterrey. El paquete llegó varios días después de lo acordado, pero lo más grave de todo fue que lo abrieron, de modo que al final sólo entregaron una tercera parte de las cosas que contenía. Al enterarme hablé a las oficinas de Irapuato en donde me dijeron que hablara a las oficinas de Monterrey. Así lo hice, pero me dijeron que eso debía arreglarlo en Irapuato. Así que se deslindaron de la responsabilidad tanto una oficina como la otra.

Si es posible publiquen esto para que la gente sepa qué tipo de servicio da Estrella Blanca, no es posible que uno confíe en una empresa seria y resulta que le roban a sus clientes. Estoy segura de que los dueños de dicha empresa ni siquiera están enterados de las cosas que pasan y del tipo de empleados que ahí trabajan.

Tengan mucho cuidado al elegir una empresa de mensajería.

Norma Janet Rodas

La empresa Estrella Blanca no cumplió con la entrega del paquete en el tiempo y forma acordado ni en las condiciones que especificadas en el contrato, por lo que usted puede formalizar la queja respectiva en la oficina de Profeco que le corresponda a fin de que el proveedor se responsabilice por el servicio deficiente que proporcionó.

En cuanto al robo, siendo éste un delito, puede acudir ante el Ministerio Público a fin de realizar la denuncia correspondiente.

¿Discriminación entre discapacitados?

En septiembre fui al Centro de Reabilitación Infantil Teletón (CRIT) de Piedra Negras a solicitar una carta para comprobar en la oficina de Recaudación de Rentas que mi hija es discapacitada, ya que necesito una placa especial para mi automóvil.

En el CRIT me dijeron que no me podían dar la carta porque solamente se la otorgan a niños con problemas psicomotores en las manos o los pies.

En la oficina de Recaudación me explicaron que sólo dan placas a personas con una discapacidad permanente.

A final de cuentas, la directora del CRIT me dio la carta, y me dijo "que no la merecía" y que no dijera nada porque todos iban a pedirle una aunque no la necesitaran.

Me pregunto, ¿cómo es posible que exista discriminación entre los propios discapacitados?, ¿para qué sirven los lugares de estacionamiento destinados a discapacitados?, ¿no se trata acaso de hacerle la vida más fácil a quienes tenemos un familiar con discapacidad?, ¿si no tengo una placa especial no me puedo estacionar ahí cuando lleve a mi niña, en verdad?

Ahora sé que en el CRIT tampoco dan cartas a niños sordos, con síndrome de Down o autismo, y quiero que sus mamás lo sepan para que alcen la voz por los menos afortunados, mas no por eso menos valiosos. Por favor no echen en saco roto mi comentario y publiquen mi carta.

Ana Laura

Una de las principales tareas del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) es poner a disposición de las personas los medios para defender su derecho a no ser discriminadas. Se puede poner una queja si el presunto responsable de la conducta discriminatoria es un particular, o una reclamación si se trata de un servidor público federal.

La denuncia deberá presentarse por escrito con los datos y la firma del agraviado (persona o grupo de personas). Para mayor información llame al 55-52621490 o al 01800-5430033 larga distancia sin costo. O bien dirija su queja al correo electrónico quejasyr@conapred.org.mx.

Nota importante: Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales son protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios sobre la *Revista del Consumidor* a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF, o por Internet al correo electrónico rconsumidor@profeco.gob.mx. ¡Escriba ya!

Agradecemos las felicitaciones de:
Beatriz Gordillo
Eladio Rodríguez
Laura Sánchez
Francisco León
Argelea Ruiz

Que los pasen a la báscula

Les envío un cordial saludo. Deberían revisar las básculas de Wal-Mart, sucursal Las Américas, en Ecatepec, porque creo que están mal calibradas. Quedo en espera de su respuesta.

—Daniel Anmo

En atención a la denuncia presentada, el área correspondiente acudió a verificar las básculas. Ciertamente, las básculas se encontraban operando fuera de la NOM-010-SCFI-1994, por lo que se procedió a inmovilizarlas con un sello. Recordamos a nuestros lectores que si tienen conocimiento de hechos que afecten los intereses y derechos de los consumidores pueden denunciarlos vía telefónica, proporcionando los datos del prestador de bienes o servicios, al 01 800 468 8722, lada sin costo, desde cualquier lugar de la República Mexicana.

Interés en los estudios

Quiero saber qué es un estudio de calidad, cuáles son los criterios que consideran para hacer los análisis y qué normas rigen a un aparato electrodoméstico.

—Vanessa

En los estudios de calidad se hace un análisis comparativo de productos similares para evaluar la seguridad y desempeño de los mismos, tomando como base un conjunto de pruebas elaborado por el Laboratorio de Profeco y los industriales y/o comercializadores. Los estudios de calidad de aparatos electrodomésticos consideran características de seguridad (señaladas en las normas oficiales mexicanas), eficiencia energética, desempeño e información al consumidor. Además de los resultados de las pruebas, se dan las conclusiones obtenidas por los investigadores, así como recomendaciones que ayuden a los consumidores a hacer compras informadas.

En general, a los aparatos electrodomésticos los regula la NOM-003-SCFI-2000. Para algunos aparatos como refrigeradores y lavadoras hay normas de eficiencia energética obligatorias y reguladas por la Secretaría de Energía, mismas que puede usted consultar en www.conae.gob.mx. Asimismo existen normas voluntarias, tanto nacionales como internacionales, que facilitan a los industriales la evaluación de sus productos con fines de control de calidad y/o de comercialización.

Si necesita más información llame al teléfono del Laboratorio de Profeco, 5544 2122. En la *Revista del Consumidor* puede consultar los estudios de calidad de aparatos electrodomésticos como televisores, refrigeradores, lavadoras y aspiradoras.

Quiere librarla

Este correo es para solicitarles información acerca de las cajas populares. Necesito pedir un préstamo, pero temo caer en manos de alguna empresa que no sea seria, además busco una que me cobre intereses bajos y que tenga tasas competitivas en el mercado. También quiero saber si en el DF existen sucursales de Caja Libertad, pues me la recomendaron. Sin más por el momento, quedo en espera de su amable respuesta.

—Claudia Dorado

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de Usuarios de Servicios Financieros, Condusef, es la instancia competente que le ayudará a resolver estas dudas. Consultar su página en www.condusef.gob.mx, o acuda a Av. Insurgentes Sur 762, colonia Del Valle, delegación Benito Juárez, teléfono 5448 7000.

Nota importante: Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). ¡Gracias por escribir!

Teléfono del consumidor

Si usted no habla, no se le oye...

- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México y mucho más

Si vive en el D.F. marque

5568 8722

Larga distancia sin costo para el resto de la República: **01 800 468 8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de **10:00** a **18:00** horas

Profeco Vivir Mejor

Las experiencias de **Profeco** en el país son muy ricas y muy diversas. Estar cerca de usted nos ha permitido aprender más y llevar puntualmente nuestras capacidades, Tecnologías Domésticas y materiales para lograr, entre todos, una mejor forma de consumir. En esta sección, hemos recogido algunos de los momentos más destacados de nuestro quehacer comunitario.

Prósperos de Sinaloa

Como buenos norteños, los miembros de las organizaciones de consumidores sinaloenses "Bachigualato Próspero" y "Alto de Bachigualato" son gente muy "entrona", y trabajan para engrosar las filas de consumidores inteligentes.

Por Leonila del Carmen Sánchez Esquerra, encargada del Departamento de Educación y Divulgación, Delegación Sinaloa, Profeco.

Vio la aurora

"Un día fui al Mercado a comprar un kilo de queso y me lo dieron incompleto. Como me di cuenta de que había una Báscula del Consumidor, me acerqué a pesar el queso y comprobé que faltaban 100 gramos. El muchacho de Profeco me acompañó al puesto y el vendedor me repuso el faltante. Ese día supe que había aprendido a defender mis derechos", dice Aurora Quintero.

En la organización de consumidores "Bachigualato Próspero" Aurora aprendió a alimentarse y el resultado fue tan grato que narra su experiencia con una sonrisa de satisfacción: "Yo llegué a pesar 106 kilos, pero con las pláticas de Profeco y el apoyo del Seguro Social, comencé a llevar un régimen de alimentación balanceado que me ayudó a bajar de peso".

Y no menos orgullosa habla de su familia: "A mis hijos Alejandro, Sergio y Francisco les insisto que no coman golosinas con 'chilitos', ni frituras conocidas como 'chatarra'. A veces se quejan, pero entre mi esposo y yo les explicamos porqué deben comer verduras y la importancia de combinar los grupos de alimentos".

El poder del ahorro

Para Dora Alicia Pérez, miembro de la organización "Alto de Bachigualato", uno de los mayores beneficios ha sido aprender a ahorrar agua, gas y energía eléctrica. "En mi casa utilizamos focos ahorradores, y cuando fuimos a comprar un refrigerador nuevo, primero revisamos la etiqueta amarilla para saber cuánta energía consumía".

Al igual que sus compañeros, para Dora Alicia ser buen consumidor es cosa de todos los días, "ahora sé que es necesario revisar los productos antes de comprarlos, por ejemplo, que las latas no estén golpeadas y la fecha de caducidad esté vigente".

Sí prosperó...

Samuel llegó muy pequeño a Bachigualato y ahora es el representante de la organización de consumidores "Bachigualato Próspero".

"Pienso que para ser un buen ejemplo para los vecinos, uno debe comenzar en casa", señala Samuel.

Samuel siente una gran responsabilidad con sus hijos, su familia y su comunidad: "Yo elaboro mi presupuesto familiar desde que comienza el año, con el propósito de distribuir de forma ordenada mis ingresos".

Y si alguien tiene algún problema de consumo, Samuel alza la mano para apoyar a quien lo necesite: "Me gusta ayudar a los demás, por eso los acompaño a presentar su inconformidad ante el prestador de bienes o servicios, y en caso de que no se resuelva les digo que vayan a Profeco a presentar su queja".

La fuerza de la unión

Uno de los aspectos que más ha impresionado a Samuel es saber el tiempo que tardan en degradarse los desechos, como las envolturas, el plástico, el vidrio y, en general, todo lo que se tira diariamente a la basura.

Por eso, el grupo que representa Samuel acudió al Ayuntamiento a solicitar que se recolecte la basura, pues quieren tener un mejor ambiente y mayor seguridad; también pidieron pláticas para prevenir la delincuencia y la adicción a las drogas en los jóvenes.

Otra participante muy activa es María del Carmen Corvera, "a mí me interesa transmitir a la comunidad la información que nos da Profeco por medio de folletos. Por ejemplo, mi vecina ya utiliza los patrones para hacer los uniformes de nuestros hijos".

Juguemos sin Violencia

Bajo el disfraz de un juguete, las réplicas de armas de fuego promueven la violencia desde la infancia misma y abren la posibilidad de ser usadas en actos delictivos. Las armas son de fuego, no de juego. Por la seguridad de todos, evitemos comprarlas.

Profeco

Vivir Mejor

segunda 2 etapa

En Conciliane®t

su queja se resolverá mejor

Todos hemos soñado con realizar un trámite que no implique movernos de nuestros hogares o lugares de trabajo. Hoy, ese sueño está a punto de convertirse en realidad gracias a Concilianet, un sistema de Profeco en el que usted podrá presentar una queja y llegar a la solución sin dejar la comodidad de su hogar o abandonar su oficina. Sí, las incomodidades que provoca el proceso pertenecerán muy pronto al pasado.

Según la evaluación del Reporte Global sobre Aptitud de e-Gobierno, publicado en 2005 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), los ciudadanos mexicanos utilizan tan sólo 46% de los trámites en línea que se encuentran disponibles en nuestro país. Al indagar en las razones, la ONU ha concluido que algunas de las causas por las que los usuarios desisten de usar la tecnología son la ausencia de trámites que puedan realizarse en línea de principio a fin, la necesidad de presentar documentos personalmente, o bien, el temor que genera el envío de datos personales o los pagos con tarjeta de crédito por Internet.

Sin embargo, hoy la inseguridad en el intercambio de datos, la incertidumbre, los correos sin respuesta y las citas personales a la mitad de un trámite comienzan a ser cosas del pasado. Prueba de ello es Concilianet, un programa que se encuentra en la fase de consolidación cuyo objetivo es la conciliación en línea. Esto no sólo le permitirá presentar una queja a través de Internet, sino también vivir todo el proceso conciliatorio sin la necesidad de asistir a una delegación de Profeco. ¿El resultado? Cero filas, cero espera y cero papel.

Cómoda vanguardia

A través de Concilianet, el consumidor podrá manifestar su reclamación, presentar una identificación oficial y los documentos que acrediten su relación de consumo por vía electrónica, y recibir una cita para una audiencia virtual en la que, al igual que en una sesión de chat, podrá comunicarse con un representante de Profeco y con el proveedor para buscar la mejor solución a su conflicto.

"Concilianet es un módulo dedicado a la resolución de controversias a través de Internet que abarca desde la presentación de la queja hasta el fin del procedimiento

Paso a paso

Para presentar una queja a través de Concilianet sólo debe seguir estas sencillas instrucciones:

1. Ingrese a concilianet.profeco.gob.mx y obtenga un nombre de usuario y contraseña.
2. Agregue sus datos personales y su identificación oficial digitalizada por ambos lados.
3. Describa el motivo de su queja y anexe los documentos digitalizados que acrediten su relación de consumo. Dichos documentos no podrán exceder 1 MB y deberán tener cualquiera de los siguientes formatos: doc, jpg, jpeg, gif, pdf o tiff.
4. En cinco días hábiles recibirá un correo de Profeco. De no ser así, envíe un correo a: contactoconcilianet@profeco.gob.mx.
5. En caso de que la queja sea procedente, se le indicará la hora y el día de la audiencia virtual que se llevará a cabo entre usted, Profeco y el proveedor.
6. Evalúe el servicio de Profeco a través de Concilianet.

conciliatorio sin que el consumidor tenga que acudir a las delegaciones de Profeco", informa la Dirección General de Quejas y Conciliación de Profeco. Gracias a este sistema, usted no tendrá limitaciones de horario o problemas de traslado: los consumidores pueden presentar una inconformidad durante las 24 horas del día, en cualquier momento de la semana; para ello, sólo necesitarán estar cerca de una computadora con Internet.

Además de tratarse de un sistema sencillo y práctico, Concilianet ofrece a los usuarios la seguridad de que la confidencialidad de la información que se ingrese en línea no será violada, ya que sus datos están protegidos por la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental.

Por sus características, Concilianet se convertirá mes a mes en el único sistema de resolución de controversias en línea implementado por una dependencia de gobierno, acorde con una tendencia mundial de servicio, no sólo en México sino también en América Latina. "Somos pioneros y punta de lanza en este tema. No somos sólo una ventanilla virtual para recibir un trámite; realizamos su desahogo a través de Internet. Estamos por crear precedentes jurídicos muy importantes en el uso de medios electrónicos para desahogar procedimientos administrativos", subraya la Dirección General de Quejas y Conciliación de Profeco.

La cooperación de las empresas

Durante el lanzamiento de la primera fase de Concilianet, el cual se realizó el 3 de junio pasado, se contó con la participación de dos empresas: Hewlett-Packard México (HP) y Aeroméxico. No obstante, a partir de noviembre se incorporaron tres compañías más. Se estima que para 2010 existirán 10 proveedores trabajando en cooperación con Profeco para solucionar los conflictos que se lleguen a presentar con el consumidor. La restricción en número de compañías obedece a la necesidad de que el proveedor que participa en Concilianet debe suscribir un convenio de colaboración con Profeco para tramitar y sustanciar el procedimiento conciliatorio por medios electrónicos. Los proveedores participantes en Concilianet están comprometidos con la atención y el buen servicio a sus clientes; no podría ser de otra manera, pues Profeco evalúa a cada uno de ellos.

Todos ganan

Usted se beneficiará de innumerables maneras con el uso de Concilianet: podrá ingresar al sistema en cualquier lugar y en cualquier momento, no tendrá que trasladarse, se ahorrará los tiempos de espera y no invertirá ni un centavo en todo el proceso. Sin embargo, el consumidor no será el único que gozará de las ventajas de este módulo. "Con Concilianet gana el ciudadano, gana el gobierno y ganan los proveedores, que también son ciudadanos. Concilianet nos permite tener beneficios a las tres partes: al ser un medio 100% digital, nos ayudará a eliminar costos, gastos en fotocopias, en representación y, al mismo tiempo, contribuirá a abatir la corrupción", asegura la citada dirección.

La llegada de Concilianet demuestra el gran esfuerzo que la Procuraduría ha llevado a cabo para que sus servicios sean de fácil acceso para los consumidores. "Ya no estamos en los tiempos en donde el gobierno se sentaba a esperar que los ciudadanos vinieran a solicitar sus servicios. Ahora nosotros nos acercamos. Si hacemos más fácil la presentación y resolución de quejas, muchos más consumidores se acercarán a Profeco", concluye la Dirección General de Quejas y Conciliación de Profeco.

Concilianet llegó para proteger sus intereses de forma eficaz, rápida y sencilla. Con el paso del tiempo y entre más empresas se sumen a este esfuerzo, los consumidores verán los grandes beneficios que representa.

Sí convienen

Los trámites en línea pueden llegar a representar un ahorro considerable de tiempo. Disfrute de sus beneficios.

Concilianet

Trámite en línea: Al presentar su queja mediante este sistema, Profeco invertirá 26 días en su expediente, aproximadamente.

Trámite en persona: La Procuraduría Federal del Consumidor dedicará 67 días a su caso.

Inscripción al Registro Federal de Contribuyentes

Trámite en línea: Usted puede llenar la solicitud en línea y concertar una cita para acudir a la Administración Local. Gracias al envío previo de información, su trámite puede tardar tan sólo 10 minutos.

Trámite en persona: Sin contar el tiempo de traslado, usted podría perder alrededor de 80 minutos en el proceso.

Solicitud de pasaporte

Trámite en línea: Si se realiza la consulta de documentos y se agenda una cita a través de Internet, su presencia en la delegación podría reducirse a 40 minutos.

Trámite en persona: Se le recomienda llegar una hora antes de que la delegación abra sus puertas para perder menos tiempo. Además de los minutos que pase en la fila, usted podría permanecer alrededor de hora y media realizando este trámite.

COMPRAS NAVIDEÑAS

¿Qué nos gusta regalar en estas fiestas? Lo ideal sería responder que amor y felicidad bastan, pero la realidad es que para muchos mexicanos siempre harán falta el regalo y la cena que estrechen, con hermético afecto, esos abrazos de Nochebuena.

Por José Armando Aguilar

La cena de Nochebuena, como podría suponerse, es algo muy familiar entre los mexicanos: **92.6%** la cocina en su casa, el resto la trae de algún restaurante o bien va a cenar a algún establecimiento.

Nueve de cada 10 mexicanos decora su casa con adornos alusivos a la época. Pero, eso sí, tres de cada 10 desempolva los adornos de años anteriores para no gastar ni un centavo extra.

La mitad de las personas (49.8%) acostumbra dar **obsequios** con motivo de la Navidad.

3 millones de pavos se ofrecerán a los consumidores mexicanos para la época navideña. El **50%** son pavos de producción nacional.

¿Qué le van a regalar a su pareja?

Este es el Top 3 de lo que piensan regalar:	Hombres	Mujeres	¿Y a sus hijos?	El top 3 de lo que, creen, les van a dar
1	Ropa	Ropa	Ropa	Ropa
2	Flores	Afecto	Juguetes	Amor y felicidad
3	Perfumes	Perfumes	Afecto	Zapatos

Infografía Alejandro Rodríguez

Fuentes Encuesta *El mexicano y el festejo de Navidad*, noviembre 2007, Consulta Mitofsky • Encuesta *Hábitos de consumo navideño 2005*, Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco • Unión Nacional de Avicultores • Instituto Nacional de Geografía y Estadística • Comisión Nacional Forestal • Cámara de Comercio, Servicios y Turismo de la Ciudad de México • Periódico El Universal • Periódico Reforma.

Por José Armando Aguilar

¿Por qué no lo hacemos en el camino?

No, no le hablaremos del descubrimiento de una enésima grabación inédita de los Beatles. Más bien, se trata de la forma de guardar y escuchar música en este siglo (y sí, de manera legal). Se llama miShare y es lo último en *gadgets* para compartir música, fotos y videos entre iPod's. Este pequeño aparato se brinca el paso de quemar discos o conectarse a la computadora para funcionar como una nueva especie de "puente" musical. Es simple. Los reproductores se conectan a ambos lados de miShare, se escogen los archivos a compartir, se oprime un botón y listo: música transferida en el camino, sin escalas. Este melódico mensajero de la era moderna, que tarda unos seis segundos en "entregar" una canción, cuesta 100 dólares y lo puede conocer en mishare.com.

Foto mishare.com

El valor de la amistad

Mark Zuckerberg tiene 23 años y es el multimillonario más joven del mundo. ¿Su gran mérito? Entrar a la universidad, recibir la edición impresa del tradicional Facebook (el "libro de las caras" que contiene fotos, gustos e intereses de los estudiantes) y ¡bingo!: desde su dormitorio en Harvard, se le ocurrió crear el sitio facebook.com, la red social en Internet, la cual se estima que tiene ventas anuales por 150 millones de dólares.

Fuente www.forbes.com

¿Cuáles son las redes sociales favoritas en internet?

Red social	No. de usuarios
MySpace	110 millones
Facebook	97.8 millones
Habbo	86 millones
Hi5	70 millones
Orkut	67 millones

¿Y en México?

Red social	No. de usuarios
Red social	entre 7 y 8 millones
Hi5	97.8 millones
MySpace	6 millones
Facebook	1.5 millones
Fotolog	1.5 millones
Y contando...	

Fuente Enrique Bustamante, autor del libro *Redes sociales y comunidades virtuales en internet.*

Niños antipiratas

¿Le gustaría que sus hijos fueran cada vez mejores ciudadanos? Ésta podría ser una buena herramienta para ganar trecho en ese camino. Se trata del Segundo Concurso de Dibujo Infantil "Los niños contra la Piratería", certamen que invita a todos los niños que cursan la primaria a plasmar en un dibujo cómo es que ellos perciben el problema de la falsificación de marcas. No importa el objeto central de la obra (ropa, películas, libros, juguetes), lo que sí es importante es que lo manden antes del 7 de diciembre, fecha límite para participar. Si cree que el poco tiempo no es problema y decide hacer válido eso de "dibujo que alcanza, gana", puede consultar las bases del concurso en la página en Internet del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (www.impi.gob.mx).

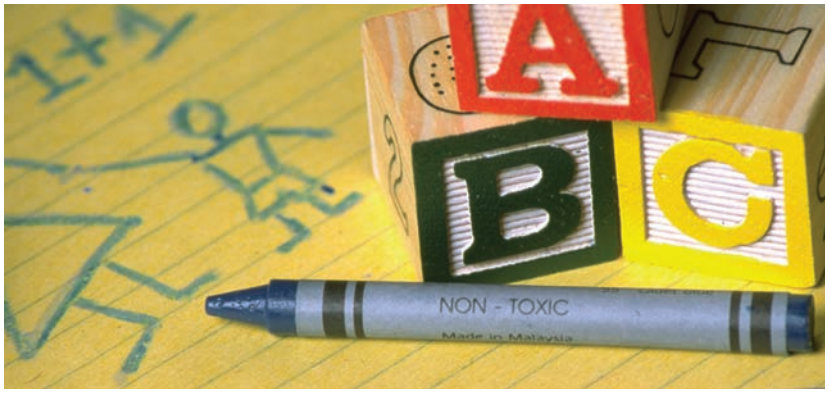


Foto archivo

El juego del **amor**

De entrada, el juego promete: dos jugadores, una ruleta, 150 sexocards, un antifaz, unas esposas, 20 tarjetas de posiciones... Este juego de mesa seguramente no estará en su lista de juguetes para los Reyes Magos o Santa Claus, pero podría ser un buen regalo en pareja para esas 'noches de paz, noches de amor'. Let'sex, El Juego del Amor, ofrece todo un tablero de seducción a recorrer, por medio de 400 actividades (que incluyen el ocasional castigo).

Eso sí, para quienes se preguntan si el juego trae látigo y máscara de puerquito, la verdad es que se trata de algo mucho más lúdico (las esposas y el antifaz son de tela), pero no menos seductor. De hecho, esta especie de terapia matrimonial que se mudó del diván a la mesa, está avalado por el Instituto Mexicano de Sexología porque, dicen,"es una herramienta eficaz para fortalecer la comunicación en pareja".

Fuente www.novedadesmontecarlo.com.mx

Yo hablou spaniol

Cuando pensábamos que las tierras perdidas estaban por ser reconquistadas, al menos lingüísticamente, por los 45 millones de hispanohablantes latinos que viven en Estados Unidos, nos llega la noticia de que las dos únicas librerías en español que había en la ciudad de Nueva York tuvieron que bajar sus cortinas por falta de ventas. Esta paradoja se explica porque las estadísticas que le dan el primer lugar a nuestro idioma entre las lenguas extranjeras en ese país, pues nada más no concuerdan con el sitio que ocupa el español en el universo cultural estadunidense. Sin embargo, no todo está perdido: el pasado mes de octubre se presentó la *Enciclopedia del Español en Estados Unidos* (mil 200 páginas, 80 artículos, 40 expertos), obra que además de reconocer la fuerza de nuestro idioma en las cifras (para el 2050 el número de hispanohablantes en nuestro vecino del norte superará los 102 millones –¡otro México!–), busca colaborar para que el español gane posiciones en el terreno del prestigio. Así que, hijos y nietos de migrantes mexicanos: *It's Cervantes time.*

Fuente Periódico *El País*, 14 de octubre de 2008

Administración a la mexicana

18% de los mexicanos gasta más de lo que gana. Muy mal. Y usted, ¿qué respondería a estas preguntas desgastantes?

¿Lleva alguna especie de registro para distribuir su ingreso?
- ☐ Sí **74.4%**
- ☐ No **25.6%**

¿Se ha quedado sin dinero antes de recibir su siguiente pago?
- ☐ Sí **53.3%**
- ☐ No **46.7%**

¿Tiene problemas al tratar de organizar sus gastos?
- ☐ Sí **44%**
- ☐ No **56%**

¿Ahorra para estudios académicos?
- ☐ Sí **10.6%**
- ☐ No **89.4%**

Fuente Encuesta sobre control del ingreso personal, Dirección General de Estudios sobre Consumo, Profeco.

Foto archivo

Mexicanos habladores

Si de hablar por teléfono celular se trata, México lleva la delantera en América Latina. Según Signals Telecom Consulting, este es el tiempo promedio mensual que nos pasamos en el güiri güiri sin cables:

171 minutos	120 minutos	81 minutos
Mexicanos	**Chilenos, colombianos y venezolanos.**	**Brasileños**

No hacer nada provoca hambre

Ilustración archivo

Ahora resulta que nada más ya no funciona la vieja y coloquial frase de "hay que hacer hambre" que antecedía a cualquier actividad física, al menos no funciona mejor que un buen descanso. Científicos estadunidenses afirman que llevar una vida sedentaria provoca más hambre que realizar actividad física moderada: "Estar sentado en el sofá o ante el escritorio no sólo no quema calorías, sino que puede llevar a comer más", afirma en los resultados el doctor Barry Brown, uno de los autores del estudio. ¡Vaya vida tan obesa y aburrida: dormir y comer, comer y dormir!

Fuente www.latercera.cl

Foto archivo

Corderos *vs.* mujeres desnudas

Según una investigación realizada en la Universidad de Lovaina, en Bélgica, los hombres con más testosterona ignoran lo caros que son ciertos productos que utilizan en su publicidad imágenes de mujeres desnudas y no pueden resistirse a comprarlos. **"Son duros negociadores, pero cuando se ven expuestos a publicidad con desnudos, son ovejitas que se dejan guiar fácilmente"**, señaló el experto en economía Siegfried Dewitte, quien dirigió el estudio.

Fuente www.lacapital.com.ar

Sexista o equitativo

Una mujer obesa vestida de novia entra a una cantina, se dirige a un hombre y le dice:"¿No te acuerdas de mí? Fuimos juntos a la primaria y dijiste que de grande te ibas a casar conmigo". Él la ve con extrañeza y la ignora. Cuando las miradas de sus amigos se enfocan en él, su actitud cambia y dice envalentonado: "Muchachos, me caso". Una voz en off aclara la escena: "Para los hombres que cumplen su palabra". Es la publicidad de una cerveza. ¿Es sexista? Usted puede calificar el nivel de sexismo o equidad de éste y muchos otros comerciales en el Observatorio de Medios de Comunicación que el Instituto Nacional de las Mujeres puso a funcionar en www.inmujeres.gob.mx/dgpe/observatorio/

Diez libros que cambiarán su vida

Por si no sabía qué regalar esta Navidad, hace unas semanas, en la revista española *El país semanal* se les ocurrió preguntar a 100 escritores en español (sí, incluidos Monsivais y Fuentes), ¿cuáles eran los diez libros que cambiaron su vida? Luego de un exhaustivo recuento, he aquí los primeros diez lugares de las obras transformadoras de tan literarias existencias (puede consultar la lista completa en www.elpais.com):

1

Don Quijote de la Mancha
Miguel de Cervantes

2

Ficciones
Jorge Luis Borges

3

En busca del tiempo perdido
Marcel Proust

4

La metamorfosis
Franz Kafka

5

Moby Dick
Herman Melville

6

Ana Karenina
León Tolstói

7

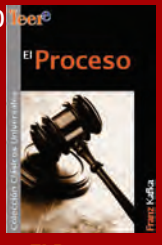
Guerra y paz
León Tolstói

8

Cuentos
Antón Chéjov

9

La Odisea
Homero

10 

El Proceso
Franz Kafka

Quién es quién en los precios

- Tortillas
- Gasolina
- Medicamentos
- Útiles escolares
- Aparatos electrodomésticos
- Productos de la canasta básica
- Envío de dinero de EU a México...

y muchos productos más

Consúltelo en:

www.profeco.gob.mx

o al **5568 8722** desde el D. F. y área metropolitana, o al **01 800 468 8722,** larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país

Profeco Vivir Mejor

Las trágicas copas de fin de año

Ilustración archivo

Cada día mueren, en promedio, 25 personas a causa de accidentes derivados del consumo desmedido de alcohol. A nadie extraña entonces que durante las fiestas decembrinas, con su acelerado ritmo de descorches, estos indicadores del horror se disparen a sus máximos grados en todo el año.

Se trata, sin más, de una emergencia sanitaria, abonada por el comercio de alcohol adulterado. Y como tal la aborda la Secretaría de Salud, junto con otras dependencias federales, estatales e, incluso, representantes de la industria de vinos y licores. Antes de tener una copa en la mano y cruzar la tenue línea entre la alegría y la necedad, le conviene leer esta información.

Nadie tiene nada en contra del alcohol en sí mismo. Visto en el más amplio de los sentidos, es un insumo indispensable para varias industrias y la medicina. Incluso podríamos reconocer su utilidad como "aceitador social" y como gozo para los *bon vivant.*

Sin embargo, su ingesta excesiva es la causante directa de que México sea uno de los países con mayor número de fallecimientos a causa de accidentes de tránsito. Eso sin contar su papel como fuente de violencia y de enfermedades que afectan la economía familiar e incluso el presupuesto sanitario oficial.

Según informaciones del Centro Nacional para la Prevención de Accidentes (CENAPRA), los percances de tránsito se han convertido en la primera causa de muerte entre la población mexicana, en edades que fluctúan entre 5 y 34 años. También es la segunda causa de orfandad en el país. Las estadísticas de esta institución indican que anualmente ocurren más de 20 mil decesos; 750 mil heridos graves que requieren hospitalización, en tanto que las secuelas se manifiestan en 39 mil personas que sufren discapacidad.

Si se evalúa desde una perspectiva esta situación, por accidentes que se derivan de la ingesta de alcohol, en promedio diariamente fallecen 25 personas, más de dos mil ingresan a hospitales y alrededor de 100 terminan con discapacidades. De hecho, el 50% de los accidentes de tránsito

> Los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte en edades que fluctúan entre 5 y 34 años.

están relacionados con el consumo de alcohol, y el 23% de los decesos corresponde a conductores entre 15 y 24 años de edad.

¿Le han producido vértigo estas cifras? A la Secretaría de Salud, también. Es por eso que ha integrado a otras instituciones del gobierno federal y estatales, a la industria de vinos y licores y al Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, en una decidida estrategia encaminada a promover la moderación en la ingesta de bebidas alcohólicas.

Ojalá todo se redujera a un asunto de moderación. Pero todo se agrava por el hecho de que, una buena parte de las bebidas que pululan en el mercado, simplemente no son de alcohol apto para el consumo humano. De ahí que las autoridades sanitarias, en particular la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), coordinen sus labores de vigilancia con la Profeco y un buen número de fabricantes, distribuidores y comerciantes de bebidas alcohólicas. Sólo así será posible combatir y evitar la adulteración, falsificación y comercio ilegal de estos productos.

Una bebida adulterada es un fraude y un ataque contra nuestras vidas. La Cofepris continuará con la atención de denuncias anónimas y el combate a la ilegalidad en bebidas alcohólicas en todo el país. Y nunca estará de más repetir este consejo: no maneje ni exponga a los suyos cuando esté en estado de ebriedad.

Peligro añadido #1: el alcohol adulterado

A diferencia de las bebidas legales, elaboradas con alcohol etílico, las adulteradas contendrían altos niveles de metanol, el cual puede provocar ceguera, daños cerebrales e, incluso, la muerte, pasando por la erosión del estómago y esófago.

De acuerdo con la Fundación de Investigaciones Sociales A.C., "Alcohol Infórmate", el 40% de las bebidas que circulan en el mercado mexicano son adulteradas. ¿Cómo saber cuáles botellas son buenas y cuáles piratas? Hay que poner mucha atención en los siguientes puntos:

1 El precio: las "gangas" pueden ser indicio de alcohol ilegal o adulterado. Verifique el origen de la bebida.

2 En ocasiones las botellas son recicladas. Ante esto, revise que las etiquetas y sellos no estén maltratados o rotos.

3 Exigir al mesero que abra la botella frente al consumidor.

4 Revisar que el tapón de la botella no esté flojo.

5 Verificar que la tapa de la botella no sea diferente a la etiqueta de la misma.

6 Evitar siempre las "barras libres", incluyendo las de los hoteles "all inclusive" y la de los bares y centros nocturnos.

7 Tener cuidado con los famosos "shots".

8 Fijarse en el marbete fiscal de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público y destruirlo una vez comprada la botella.

8 Comprar sólo en establecimientos mercantiles reconocidos y evitar la compra de bebidas a pie de carreteras y calles o en establecimientos informales.

Ilustración archivo

Peligro añadido #2: las bebidas energizantes

A los hospitales llegan cada vez más jóvenes con infartos, taquicardias, hipertensión arterial, arritmias y alteraciones cardiacas, propias de personas mayores. Estos males son provocados por un factor: el abuso en el consumo de bebidas energizantes posiblemente mezcladas con alcohol.

La Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) ha dado a conocer que el consumo de bebidas energizantes, combinadas con alcohol, provoca ciertos desequilibrios en el sistema nervioso central y en el funcionamiento del aparato circulatorio, especialmente en el corazón, con el riesgo de dañar fuertemente la salud e incluso causar la muerte.

Estas bebidas contienen elementos como taurina, cafeína o vitaminas, sustancias que actúan como estimulantes del sistema nervioso. Estas bebidas por sí solas no dan energía extra o incremento del desempeño físico escolar o laboral, ni tampoco eliminan la necesidad de dormir. La Cofepris recomienda lo siguiente:

1 No consumir más de 500 mililitros al día de estas bebidas.

2 Nunca mezclar con alcohol.

3 No se recomienda su consumo para menores de 12 años ni para personas sensibles a la cafeína.

4 No se recomienda para deportistas ni mujeres embarazadas.

Notas imprescindibles para llevar

Antes de salir de copas, recorte este recuadro y llévalo consigo. Revíselo de cuando en cuando y será consciente del terreno que está pisando.

1 La posibilidad de sufrir un **accidente de tránsito** aumenta **3.97** veces si se ha **consumido alcohol,** pero el riesgo es mayor en las dos horas siguientes a su consumo, y aumenta con el número de copas que uno haya ingerido en ese tiempo.

2 El **"trago estándar"** (copa) es la unidad que mide la cantidad de alcohol puro que contiene una bebida. Su equivalencia aproximada es de 12 miligramos de alcohol por copa. Aunque se trate de diferentes tipos de bebida y sus recipientes sean distintos, la cantidad de alcohol que contienen es la misma.

3 El **hígado humano** (nunca está de más recordar a un amigo) es el órgano que se encarga de filtrar el alcohol y para ello requiere de un tiempo que fluctúa entre una y hora y media por trago (según el sexo, peso, talla, edad, estado emocional y de salud de cada persona, entre otros).

Padres e hijos al borde de...
Un ataque de juguetes

Ilustración Enrique Ortega

El pequeño de la casa ya los vio, son miles y desea una buena parte de ellos. La omnipresencia actual de los juguetes se justifica porque 7 de cada 10 que se venden en el año los compramos en esta temporada. Así que seguro usted no se salvará de adquirir al menos uno. Pero antes de que los laberínticos pasillos de la juguetería lo lleven al infinito y más allá, le decimos cómo elegir el juguete más adecuado para sus hijos en esta época navideña.

Por José Armando Aguilar

Los humanos son animales que nacen, juegan, crecen y... se hacen aburridos. Es por eso que a los adultos se nos dificulta tanto entender la importancia que tiene el juego en la infancia. Quizá en un intento porque reconozcamos lo vital del asunto, los especialistas en el comportamiento infantil acuñaron la conocida frase (aunque hay quien la atribuye a Anna Freud, una de las primeras psiquiatras especializadas en niños e hija del célebre Sigmund Freud): "El juego es el trabajo del niño". Jugar, pues, se trata de un asunto serio. "El juego es la actividad de aprendizaje más importante durante los primeros años de vida. Cuando el niño juega, aprende sobre sí mismo, sobre las propiedades de los objetos y personas que lo rodean y también desarrolla habilidades físicas, cognitivas, afectivas y sociales", dice la directora de programas de Gymboree México, Patricia Fernández.

El juego resulta la vía más corta, informal y divertida que tienen los niños de conocer su cuerpo, sus posibilidades, sus limitaciones, su entorno. En realidad, jugar es muy fácil, sólo hace falta tener ganas de hacerlo, y los niños siempre tienen ganas, con lo que encuentren. La escena es de lo más común: el papá llega con el juguete de acción más sofisticado; el pequeño, maravillado, termina por botar el muñeco y jugar con la envoltura y el empaque. Así de simples son las reglas en el mundo de los juegos infantiles.

La enorme mayoría de los niños, contrario a lo que algunos padres pudieran pensar, no sólo necesitan correr de la escuela a las clases particulares de pintura y luego a las de violín; lo que reclaman es tiempo y espacio para conocer el mundo por sí mismos, a su tiempo. La importancia del juego, entonces, radica en ser sinónimo de exploración y experimentación que terminará por desarrollar la personalidad del niño.

"En el desarrollo integral del niño hay tres aspectos esenciales ligados íntimamente: maduración, cognición y afectividad, procesos que coexisten en el momento del juego", comenta la maestra Alma Mireia López-Arce en la investigación *El juego como principio terapéutico en la estimulación temprana,* y afirma: "el niño dotado de todas sus potencialidades para moverse, jugar y descubrir el mundo, es normalmente un niño adaptado y feliz". El juego puede dar todo esto.

Habrá quien tache al juego de desordenado, sucio, desaliñado y destructivo; o como creativo, didáctico e ingenioso, pero ninguno de esos calificativos vale, son de adulto.

Aliados de plástico

Si el juego es el trabajo del niño, bien podría decirse que una de las mejores herramientas para aprender a pensar, imaginar y a relacionarse con otros niños es el juguete. Claro está que usted no puede ser al 100% el compañero de aventuras de su hijo, así que tiene que delegar esa gran responsabilidad de formación en alguien: ¿y quién mejor que sus viejos amigos de la infancia? He ahí la importancia de los juguetes.

Sin embargo, no todos promueven el juego de calidad, existen algunos juguetes que ofrecen posibilidades muy variadas y otros que hacen todo solos. Este último tipo, por lo general, sorprenden al niño al principio, pero luego descubre que no hay nada más allá y entonces se aburre. La infancia misma es la que provoca que en el juego las cosas sucedan, sin necesidad de oprimir un botón o de comprar baterías, lo que no significa que los juguetes de este tipo sean malos, pero sí que el aprendizaje que se dé con ellos no sea tan rico y no sea una experiencia tan completa.

Patricia Fernández, especialista en estimulación temprana, ejemplifica: "Los juguetes que son muy realistas o estructurados, como los muñecos de acción y otros que aparecen con

(continúa en la página 29)

¿Cuál es el mejor juguete para mi hijo?

Antes de sucumbir al vistoso bombardeo publicitario propio de la temporada navideña, no debemos perder de vista la función que cumplen los juguetes para el desarrollo de los niños. **Esta es una pequeña guía de las situaciones que su pequeño experimenta de acuerdo con su edad y algunas sugerencias de juguetes que podrían ayudarle a aprovechar estas nuevas experiencias.**

Edad: de 0 a 6 meses

Cómo es: en esta etapa, el niño aprende a través de los sentidos, así que necesita juguetes que pueda ver, tocar, oler y probar. Busca juguetes que tengan colores atractivos y diversas formas y texturas. Como se lleva todo a la boca, son mejores losjuguetes lavables e irrompibles que no contengan piezas sueltas y menos que sean pequeñas. Los objetos que produzcan algún sonido o movimiento al ser accionados le encantan. Su principal juguete es su propio cuerpo y el de su madre.

Juguetes recomendados: sonajeros, anillos de madera o plástico con formas ensartadas, tapete de actividad, muñecos para la tina, cajas musicales, objetos que rueden, espejos, móviles de colores vivos para la cuna o la sillita.

Edad: de 6 a 12 meses

Cómo es: esta es una etapa de exploración y de manipulación porque el pequeño está desarrollando la coordinación ojo/mano/boca. Este bebé necesita objetos de diferentes formas, tamaños, pesos y texturas que pueda golpear, aventar, apachurrar, mover y que lo invite también a mover su cuerpo. Aprende que es él quien puede causar un sonido, un movimiento o una aparición. Ya se sienta, empieza a gatear y a apoyarse en los muebles para ponerse de pie.

Juguetes recomendados: cochecitos, sonajas de diferentes formas, bloques de tela o plástico, pelotas, muñecos de tela, centros de actividades, objetos musicales, juguetes para la tina como tacitas y coladores, bloques de plástico con huecos que se introducen uno en el otro y tambores.

Edad: de 1 a 2 años

Cómo es: la movilidad de este niño es constante, le encanta andar por toda la casa y descubrir el principio de nuevas habilidades como saltar y escalar. Es mucho más hábil con las manos, por lo que puede manipular objetos más pequeños (aquí es importante cuidar qué se lleva a la boca). Le fascina imitar a los adultos cuando hablan por teléfono, leen o dibujan.

Juguetes recomendados: bloques para apilar, muñecas, pintura digital o crayolas, masas para modelar, herramientas como moldes y rodillos, rompecabezas de pocas piezas, instrumentos musicales sencillos, caballito balancín y libros de interacción.

Edad: de 2 a 3 años

Cómo es: desarrolla el juego simbólico en el que un objeto se puede convertir en otra cosa o él mismo puede convertirse en mamá o papá, en una princesa o en un pirata. Es inquieto y curioso. Sus periodos de atención van en aumento y se empieza a interesar más por el juego con otros niños, aunque no le resulta fácil compartir. Escuchar cuentos es una gran experiencia para él. Le gusta bailar y cantar.

Juguetes recomendados: objetos diversos con los que pueda disfrazarse, herramientas de construcción y objetos para ensamblar, memorias y loterías sencillas, cuentos, música, juguetes que le permitan jugar al doctor, a la escuela, la casa o a la cocina; pelotas de diferentes tamaños, pizarrón y gises de colores para dibujar, objetos para vaciar y verter, muñecas y títeres.

Edad: de 3 a 4 años

Cómo es: a este niño le gustan los retos que ponen a prueba sus habilidades. Le interesa descubrir cómo funcionan las cosas y saber que él puede construir cosas maravillosas como edificios, una gran pintura o escultura, inventar una canción o hasta un chiste que hace reír a mamá o papá. Su actividad física es constante. Ha desarrollado gran habilidad en sus manos, lo que le permite iniciarse en el aprendizaje de la escritura, a empezar a recortar con tijeras e intenta trazar una línea aunque aún le salga chueca. La fantasía está a flor de piel.

Juguetes recomendados: cochecitos, bloques para armar, juguetes para el exterior como resbaladillas y columpios, triciclos, casas de juego, rompecabezas sencillos, juegos de té, libros para iluminar, pinturas y brochas, tijeras de punta redonda, aviones, ambulancias y objetos para arrojar, cargar y descargar.

Estrategias para jugar

La importancia de la variedad. Compre al niño diversos juguetes que le permitan jugar solo, así como otros para jugar en compañía.
¿Para niño o para niña? Cuando un niño juega con una muñeca no necesariamente implica que ponga en duda su identidad sexual.
Sin interrupciones. No distraiga a un niño cuando esté jugando, a menos que sea estrictamente necesario.
Sin límite de tiempo. No hay un número de horas al día recomendado u obligado que tenga que jugar con su hijo. Basta con que esos minutos sean exclusivamente para el niño y el juego.
Cumpla sus promesas. Si le ha dicho al niño que jugarán después de que usted termine sus labores, debe cumplir su palabra. El niño ubica con claridad que hay momentos para todo y que cada quien tiene sus prioridades, pero para él su juego siempre será una prioridad.

Edad: de 4 a 5 años

Cómo es: es la etapa de los amigos imaginarios. Las mascotas, en especial los cachorros, son excelentes compañeros. Es autosuficiente a la hora de vestirse y comer. Correr y saltar ya no es ningún problema.
Juguetes recomendados: material para modelar (por ejemplo, plastilina), cuadernos para iluminar, ladrillos de construcción, columpios resbaladillas, toboganes, coches de fricción y de pedales, casas de muñecas.

Edad: de 5 a 6 años

Cómo es: como inicia su aventura estudiantil, pintar, dibujar, colorear, recortar y pegar forman parte importante de sus actividades cotidianas. Se inician los juegos en grupo con niños de su mismo sexo. Reemplazar al adulto en su trabajo en tareas sencillas le da grandes alegrías, por lo que los juegos de imitación son de sus favoritos (policía, doctor, enfermera). Los bebés constituyen otro objeto de gran interés para él, así que utiliza los muñecos como tales.
Juguetes recomendados: equipo para practicar algún deporte, pelotas, balones, muñecas, acuarelas y cartulinas, títeres, juegos de té, imitaciones de herramientas, revistas y tijeras para recortarlas e incluso un juego de damas chinas.

Edad: de 6 a 7 años

Cómo es: su campo de acción se amplía, a lo que sea que juegue, ocupará toda la casa. Ayuda a sus padres en tareas sencillas del hogar porque le gusta sentirse independiente y capaz de realizar tareas por sí mismo. Sus principales juegos tienen que ver con la representación de la vida cotidiana. Puede mostrar interés por los deportes, juega a las escondidillas y a las estatuas. Su gran imaginación le permite transformar una cama en una fortaleza.
Juguetes recomendados: trenes, autos, barcos y aviones para armar, juguetes con temas domésticos, bicicleta, patines, equipo para practicar algún deporte, como pelotas, papalotes, cuentos fantásticos y juegos de mesa en general (sobre todo ajedrez, dominó y pin-pong).

Edad: de 7 a 8 años

Cómo es: sus juegos al aire libre pasan de un extremo al otro: en ocasiones se muestra desenfrenado, corre y salta; en otras se contenta con caminar, conversar o intercambiar tarjetas. Los amigos son parte importante en su vida, el compartir problemas, ilusiones y momentos con niños de su edad le resulta beneficioso. Los niños de siete años son buenos oyentes, les agrada que les lean.
Juguetes recomendados: cuerdas para saltar, equipo para practicar algún deporte, juguetes para simular oficios (carpintería, por ejemplo), patines, patinetas, trenes eléctricos, marionetas y variedad en juegos de mesa.

Edad: de 8 a 10 años

Cómo es: le gusta jugar luchas cuerpo a cuerpo con sus padres. El niño en este rango de edad diseña objetos complicados con materiales simples y gusta de coleccionar cosas. Aunque su colaboración en las tareas domésticas es mayor, demanda poco tiempo de su madre. Es un gran lector en potencia.
Juguetes recomendados: historietas de aventuras, libros de ciencia ficción o sobre la naturaleza, pelotas, balones, manoplas, microscopio, lupas, pecera, bicicleta, patines y todo lo que tenga que ver con deslizarse.

Edad: de 10 a 13 años

Cómo es: a este preadolescente le surge el interés por jugar con personas del sexo opuesto, le interesan las fiestas y desea formar parte del grupo. Le gusta escribir cuentos y quizá llevar un diario. Inventa fantasías, se interesa en temas científicos. El deporte que le atrae, como a la mayoría de los chicos de su edad, es la natación.
Juguetes recomendados: Equipos de química o botánica, microscopios, juegos de destreza, actividades al aire libre y de conjunto, instrumentos musicales, juguetes electrónicos, computadoras, equipos para practicar deportes, rompecabezas para avanzados, ajedrez y backgammon.

Fotos archivo

Fuente Artículo "Juego de calidad", Patricia Fernández del Busto, revista *Gymboree Comparte,* número 5 · *El niño de cinco a diez años,* Arnold Gesell et. al., primera reimpresión en España, 1985 · *Revista del Consumidor,* abril 2007.

Juguetes, 10 secretos

1 El famosísimo Señor Cara de Papa fue el primer juguete en el mundo en anunciarse por televisión.

2 En 1923, el Filipino Pedro Flores se convirtió en el inventor del yo-yo: adaptó el juguete a partir de un arma compuesta por una piedra atada a una correa que se utilizaba en su país. En 1930, Donald F. Duncan compró la fábrica de yo-yos de Flores, así surgió el yo-yo Duncan.

3 La rayuela o avión, como se le conoce en México, ya era jugada en la Grecia Clásica con el nombre de escolias, y en la Roma Imperial con el de el juego de las odres.

Foto www.theculture.net

4 El nombre completo de la muñeca Barbie es Barbara Millicent Roberts y su aniversario es el nueve de marzo. El próximo año cumplirá 50 años.

5 Los lápices tipo crayón fueron los primeros en inventarse especialmente para niños. Las primeras cajas fueron lanzadas al mercado en 1903 con ocho colores; existen en la actualidad más de 120 tonalidades diferentes.

Superhéroes de las compras

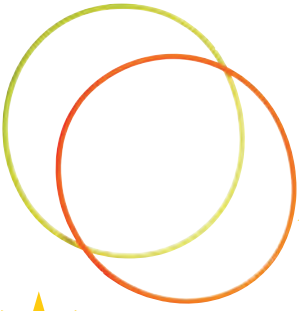
Su misión, porque debe aceptarla, es procurarle a su hijo juguetes que no representen riesgos para su integridad física o emocional. A la hora de comprarlos, le recomendamos:

1 Lea la etiqueta antes de comprar el juguete, ya que en ella se especifica la edad recomendada y si requiere de supervisión especial por parte del adulto.
2 Busque sus juguetes con la mayor anticipación posible para comparar precio y calidad.
3 Evite juguetes que disparen al aire y también aquellos que hagan ruidos intensos o estridentes.
4 Compre en lugares establecidos donde le ofrezcan garantía.
5 Evite juegos de química para niños menores de 12 años.
6 Deseche inmediatamente las envolturas de plástico antes de que se transformen en objetos de juegos.
7 No compre juguetes que fomenten la agresividad.
8 Cuando compre juguetes que utilicen imanes verifique que no estén expuestos o se desprendan fácilmente. Si un niño los traga, pueden causarle lesiones severas.
9 Evite juguetes que tengan bordes y puntas afilados.
10 Lo mejor es guardar los juguetes en una caja sin tapa para evitar que el niño se machuque o se meta en la caja cerrada.
11 Prefiera juguetes que tengan indicado el cumplimiento de las normas oficiales NOM-003-SCFI-2000 o NOM-001-SCFI-1993, para productos eléctricos o electrónicos, respectivamente.

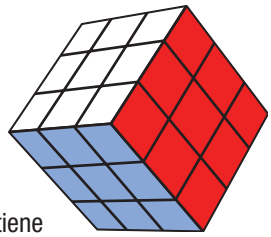
¿Y si hace berrinche?

Comprar a los niños los juguetes de moda no necesariamente es malo. Muchas veces estos artículos le permiten identificarse con un grupo ("todos mis amigos lo tienen"); sin embargo, cuando en definitiva usted considera que el juguete no es adecuado, lo mejor es responder con un rotundo no. Pero ¿qué debe hacer cuando el niño hace berrinche por un juguete? Patricia Fernández aconseja: "No ceder. Los límites le ayudan a sentirse seguros y a estar preparado para la vida en un mundo a base de compromisos y reglas". Así de fácil, no permita que sus lágrimas se conviertan en una estrategia válida para obtener lo que quiere. "Los padres de hijos más o menos chicos somos la generación sandwich, porque obedecimos a nuestros padres y ahora obedecemos a nuestros hijos. Estamos haciendo niños tiranos por no saber establecer los límites y el niño los necesita", lamenta la licenciada Fernández.

6 El juego de dominó, como lo conocemos ahora, apareció por primera vez en la Italia del siglo XVIII. Sin embargo, las famosas fichas son en la actualidad más populares en Latinoamérica.



9 A Richard Knerr le es adjudicado también la invención del frisbee.



7 El cubo Rubik tiene en total 43,252,003,274,489,856,000 configuraciones de color. El invento convirtió a su creador, Ernö Rubik, en el ciudadano más rico de Hungría.

8 Richard Knerr, inventor estadunidense, murió el pasado 14 de enero. Pero más que por su nombre, el mundo lo recordará por ser el creador del aro hula hula, su juguete de mayor éxito. La idea le surgió a Knerr luego de que un amigo le platicara sobre un aro creado con bambú que utilizaban en Australia para hacer ejercicio.

10 La compañía co-fundada por Richar Knerr lleva por nombre Whan-O, y es la responsable de la creación de la bola loca, que por sus incontenibles rebotes fue vetada de las escuelas de todo el mundo.

Fotos archivo

Fuentes inventors.about.com · www.yo-yo.com · www.crayola.com · www.cnnexpansion.com · www.acanomas.com

Ilustración archivo

No se "pierda" en la juguetería

En realidad no existe un juguete que sea el ideal a seguir. La elección depende de los gustos, intereses y posibilidades motoras de su hijo. Sin embargo, sí existen algunas consideraciones para orientar su elección. "Es indispensable que cada juguete tenga una gran gama de posibilidades de juego, que al niño le ayude a ser mejor persona y que le ofrezca una oportunidad de convivir con otros", señala Patricia Fernández. Estas son algunas preguntas que la especialista recomienda hacerse para escoger el juguete más adecuado:

- ¿Está bien construido?
- ¿Desarrolla su imaginación?
- ¿Le permite jugar con otros niños y con adultos?
- ¿Desarrolla habilidades y actitudes?
- ¿Es adecuado para la edad?
- ¿Puede usarse de diferentes formas?
- ¿Lo puede usar a medida que va creciendo el niño?

Numeralia juguetera

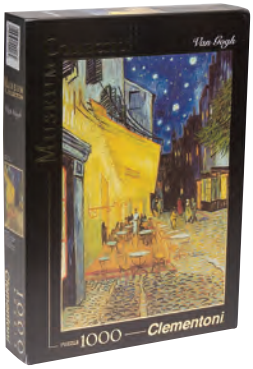
Entre 70 y 75% de las ventas de juguetes se concentra en 26 días (del 10 de diciembre al 6 de enero). • La piratería ha robado 30% del mercado a la industria juguetera mexicana. • El 90% de los juguetes que ofrece el ambulantaje no cumplen con los estándares mínimos de calidad, de acuerdo con la Asociación Mexicana de la Industria del Juguete. • Alrededor del 70% de los juguetes vendidos en el país son importados, principalmente de China (57%), Estados Unidos (10%), España (3%) y el resto de otros países. • Los artículos más vendidos de la producción nacional son: triciclos, juegos de mesa e inflables.

Fuente Asociación Mexicana de la Industria del Juguete (Amiju)

3 juguetes inteligentes que cuestan menos de $200

Rummy/$139

El juego de los naipes tradicionales llevado a los números. El objetivo es bajar el mayor número de fichas posibles en cada mano haciendo series (3 o 4 fichas del mismo número) o corridas (3 o más fichas del mismo color en orden numérico). Gana la mano, el primer jugador que logre bajar todas sus fichas. Como en las Vegas, pero en la mesa de su casa y con la inteligencia en vez de dinero de por medio.



Rompecabezas Museum Collection/$164

En realidad, es sólo uno de los muchos rompecabezas de mil piezas que existen en el mercado. El extra consiste en que éste le permite armar reconocidas obras de arte, como *La virgen de las rocas,* de Leonardo da Vinci; o *La Habitación de Van Gogh,* del famoso pintor holandés. El aprendizaje adicional al juego es un plus por el que esta serie vale la pena.

Sudoku/$199

Conocido como el triturador de cerebros. Nada mejor para estimular la mente y desafiar el razonamiento que esta versión del popular juego de mesa numérico popularizado en Japón (aunque de origen estadunidense). A pesar de la dificultad que puede representar este reto, sobre todo sus versiones más complicadas, no se necesita en realidad ninguna habilidad matemática especial para jugarlo.

Otros 3 juguetes inteligentes pero que valen menos de $100

Hora pico/$86

Para que los niños lo comprendan cuando llega tarde a casa. Un tablero repleto de camiones y carros, un cochecito rojo y una sola salida. ¿La misión? Sacar el pequeño auto rojo del tráfico moviendo todos los vehículos. Se vale meter reversa, ir de frente, dar vuelta a la derecha y a la izquierda, pero no desesperarse. Son cuatro niveles de dificultad (aunque en el tráfico real siempre parece haber muchos más, ¿no?) y cuarenta cartas de retos.

Pitágoras/$65

Este rompecabezas mágico está diseñado para retar a la imaginación y al ingenio. El desafío aquí es formar cada una de las 55 imágenes, plasmadas en tarjetas, con siete figuras geométricas (5 triángulos de diferente tamaño, 1 cuadrado y 1 romboide), pero con la silueta de la imagen como única referencia. En realidad, al mover las figuras geométricas de Pitágoras podrían armarse hasta 15 mil imágenes diferentes, pero por lo pronto trate de armar las 55 al menos para la próxima navidad.

Fotos José Rodríguez

Atrapanúmeros/$44

Bienvenidos al mundo de la aritmética: cero azar y sí mucho cálculo mental. Atrapanúmeros es competencia pura. Sólo hay que observar una operación matemática, calcular rápidamente y atrapar el resultado en las tarjetas. Para los niños, aprender a sumar, restar y multiplicar será mucho más divertido y fácil; y los adultos se darán cuenta de que no es tan sencillo competir con ellos. Una muy buena (y económica) opción para aprender y pasar un buen rato.

La infancia secuestrada del nieto de Maradona

Todavía no nace y ya tiene trabajo. Se llamará Leonel, y trae bajo el brazo el mejor código genético de la historia del futbol: es el hijo de Sergio "Kun" Agüero, uno de los futbolistas más destacados de la actualidad, y de Giannina Maradona, hija de Diego Armando Maradona. "Ficharé al crío el mismo día de su nacimiento y será el jugador más joven de la historia del Atleti", amenazó ya Enrique Cerezo, presidente del equipo de futbol Atlético de Madrid. Ya está el negocio. Alguien se encargará de decomisarle al pequeño Leonel su primera pelota y, por supuesto, no faltará quien capture las primeras imágenes del obligado *crack* jugando con un balón.

Sin decenas de medios de comunicación encima, pero con no menos expectativas, según Carl Honoré, autor del libro *Bajo presión: cómo educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente*, los niños del siglo XXI sufren algo muy parecido a la exigencia que le espera a Leonel: la hiperpaternidad, o lo que el escritor menciona como padres helicóptero, porque siempre están vigilando. "Sentimos que fracasamos si nuestros hijos sufren de algún modo y no brillan como artistas, profesores o atletas", señala Honoré, y concluye "Los adultos han secuestrado la infancia de los niños".

Fuente Articulo "Papá, dame un respiro", por Carl Honoré, en la revista El país semanal.

Foto archivo

(viene de la página 23)

frecuencia en la televisión, les indican a los niños cómo deben jugar; los limitan a jugar con temas particulares y de maneras particulares". Por el contrario, encontramos los juguetes desestructurados, como la plastilina, bloques, pinturas, pelotas y muñecas que favorecen un tipo de juego que incentiva la creatividad y la capacidad para encontrar problemas interesantes a resolver. En suma, juguetes que los niños pueden controlar y moldear de acuerdo con sus habilidades. Los juguetes no deben ser tan sencillos como para aburrirlos, pero tampoco tan complicados o sofisticados que no sepan qué hacer con ellos. El primer paso para elegir el mejor juguete es observar cuáles son los intereses y habilidades de su hijo y, después, analizarlo en función de su utilidad, versatilidad, seguridad y de los estímulos que ofrece para el desarrollo de sus pequeños en esta parte tan importante para sus vidas y su crecimiento físico y emocional

Momentos niño

Los adultos solemos subestimar la importancia del juego, a pesar de que seguramente los momentos más felices de nuestra vida se relacionen con él. De hecho, estamos dados a considerar que el juego es un mero entretenimiento o pasatiempo: cuando alguien propone un juego, lo primero que queremos saber es cuáles son las reglas, deseamos estructurarlo todo y nos olvidamos de la espontaneidad.

Mientras crecemos, lo dicho, se nos olvida cómo jugar. Una buena forma de recordarlo es compartir con los niños sus momentos de juego. "La base social y el desarrollo emocional de un niño depende mucho de la relación afectiva que establezca con sus seres más cercanos: papá, mamá y hermanos, principalmente", advierte la pedagoga Patricia Fernández.

Y la mejor estrategia para acercarse a sus hijos es, precisamente, el juego. La convivencia basada en el principal interés del niño que es jugar, tiene un buen número de beneficios: refuerza los vínculos emocionales, trabaja la autoestima del pequeño ("si mi papá me dedica tiempo es porque yo soy importante"), afianza ciertos valores ("la trampa no se vale", "no todo el tiempo puedes ganar"), entre muchos otros, como lo explica la directora de programas de Gymboree México: "A través del juego los padres pueden saber qué le gusta a su hijo, a qué le tiene miedo, qué actividades se le dificultan y cómo potenciar algunas habilidades que están por desarrollarse". El niño que encuentra en sus padres compañeros de juego, desarrolla lazos emocionales y afectivos mucho más fuertes que aquel que sólo recibe promesas o, de plano, rechazo como respuesta ("Al rato", "Estoy cansado", "Cuando termine de…").

Las personas mayores más cercanas al niño deben evitar que éste los considere sólo como entes que se dedican a imponer límites, sino dejarse llevar y disfrutar por ellos, mantener una comunicación abierta, dejar claro que son la autoridad, sí, pero que pueden pasarla muy bien juntos. El mejor obsequio que puede hacerle a su hijo es jugar con él, lo que a final de cuentas es un regalo para usted: o ¿quién no disfruta dejarse llevar por esos "momentos niño"que sólo con el pretexto del contacto con los pequeños nos permitimos? A fin de cuentas, usted es el "juguete" favorito de su hijo.

Fuentes Artículo "Juego de calidad", Patricia Fernández del Busto, revista *Gymboree Comparte*, número 5 • Investigación *El juego como principio terapéutico en la estimulación temprana*, Alma Mireia López Arce, Facultad de Psicología, UNAM, noviembre de 2006.

Ilustraciones Mónica Miranda

¿Quién les trae regalos a los niños?

Por Alma Rosa Guerrero

Al igual que tú, millones de niños en todo México esperan con gran impaciencia sus obsequios y juguetes en **Navidad** y **Día de Reyes.** Muchos los reciben del **Niño Dios,** y otros más de **Santa Claus** o los **Reyes Magos.** Y a ti, ¿quién te lleva tus juguetes a casa?

En nuestro país son dos los días en los que los niños reciben regalos y juguetes con motivo de la Navidad: 25 de diciembre y 6 de enero, mejor conocido como Día de Reyes. La tradición dice que si te portaste bien durante el año, fuiste obediente con tus papás, no peleaste con tus hermanos y tuviste buenas calificaciones, tus regalos serán justo los que esperas, pero si en vez de eso fuiste desobediente, travieso y perezoso en la escuela, corres el riesgo de que no se cumplan todos tus deseos como imaginaste.

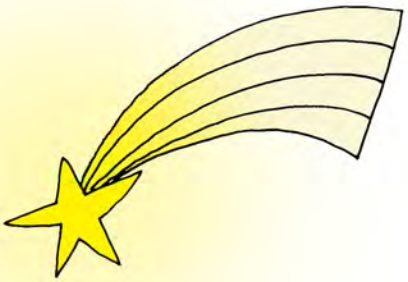
Ahora, quizá te hayas dado cuenta de una cosa, que aunque las fechas siempre son las mismas, los niños pueden recibir sus regalos del Niño Jesús o de lo Reyes Magos o de Santa Claus. Si tienes primos en otras ciudades del país es posible que te hayan platicado que a ellos les trae juguetes el Niño Jesús, mientras que tú los recibes de Santa Claus. Y puede ser que algunos vecinos o amiguitos de la escuela sólo reciban juguetes el 6 de enero porque se los llevan los Reyes Magos. ¿Te has preguntado por qué pasa esto?

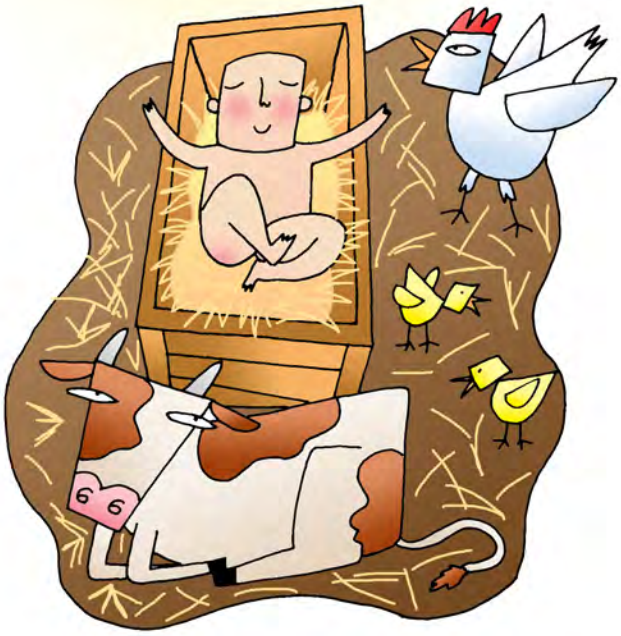
Como sabemos que siempre tienes ganas de aprender, vamos a explicarte que esas diferencias se deben a que las tradiciones cambian de un lugar a otro, e incluso de una familia a otra, aunque todos vivamos en el mismo país. Presta mucha atención porque te diremos cuál es el origen de cada una de estas distintas tradiciones.

Santa Claus - 25 de diciembre

Se cuenta que Santa Claus, ese hombre bonachón que viste de rojo, vive en el Polo Norte junto a la señora Claus y una gran cantidad de duendes, quienes le ayudan a fabricar los juguetes y regalos que piden los niños en sus cartas. Para poder transportar los regalos, Santa Claus los guarda en un saco mágico y los reparte a las 00:00 h del 25 de diciembre, en un trineo volador tirado por renos. Al frente va Rodolfo, un reno que ilumina el camino con su nariz roja y brillante.

Santa Claus puede entrar a las casas de los niños transformándose en humo y así cabe por la chimenea u otro orificio de las casas, por pequeño que éste sea. Para saber si los niños de todo el mundo merecen regalos, Santa Claus dispone de un gran telescopio capaz de ver el comportamiento de todos ellos. Así, si un niño se porta mal, se dice que quien lo vendrá a visitar será Carbonilla, que como castigo le traerá un trozo de carbón. La visita de Santa Claus es frecuente en los estados del Norte de México.

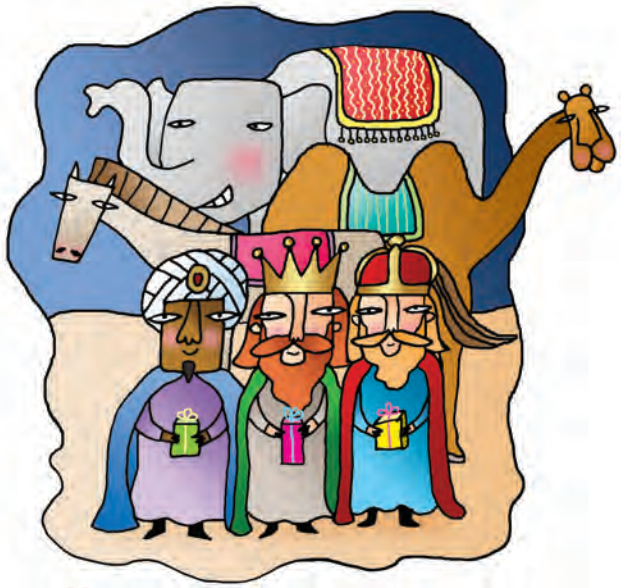




El Niño Jesús - 25 de diciembre

En la Navidad se celebra el nacimiento del Niño Jesús, quien según la tradición nació en Belén el 25 de diciembre hace más de dos mil años. Muchas familias mexicanas ponen un nacimiento en sus casas y se reúnen en la Nochebuena, que es el 24 de diciembre, para arrullar al Niño Dios (el cual está representado por la figura de un pequeño bebé con los brazos abiertos) y entonces festejan su nacimiento con dulces, cantos, oraciones y una cena, antes de ponerlo en el pesebre del nacimiento, junto a las figuras de sus padres, María y José.

En varios estados de nuestro país, como Michoacán, Zacatecas, Colima y Jalisco, es el Niño Dios quien lleva regalos a los niños (nadie sabe exactamente cómo lo hace, pero para él no hay imposibles). Los niños le escriben cartas días antes de Navidad, en donde le piden regalos, y muchas veces salud y felicidad para sus familias, posteriormente le agradecen al Niño Dios por todos los obsequios y bendiciones que reciben.



Reyes Magos - 6 de enero

La tradición cuenta que tres reyes, quienes además eran astrónomos y sabios, observaban el cielo una noche cuando descubrieron la estrella de Belén, la cual, según las profecías de hace más de dos mil años, anunciaba el nacimiento del nuevo rey del mundo. Apurados, Melchor, Gaspar y Baltasar montaron un camello, un elefante y un caballo respectivamente, y viajaron desde Persia hasta Belén para llevar regalos al Niño Jesús. Como sus animales no eran muy veloces que digamos, no pudieron llegar el 25 de diciembre, se tardaron unos días más, y por fin llegaron el 6 de enero para adorar al pequeño Jesús y obsequiarle oro, incienso y mirra.

Desde entonces, cada 6 de enero los tres Reyes Magos se encargan de entregar regalos a los niños que se portan bien, antes de que aparezcan los primeros rayos del sol. Claro que días antes es necesario escribirles una carta que incluya tanto las peticiones como las buenas obras realizadas, así como los errores que se van a corregir. La carta se amarra a un globo y se deja escapar al cielo, o se quema (porque los reyes también leen el humo) o simplemente se coloca dentro de un zapato que debe permanecer al pie del nacimiento o del árbol de Navidad. La noche del 5 de enero todos los niños se van a dormir temprano y el 6, junto al zapato, amanecen los juguetes. Muchos niños dejan agua para los animales y otros algo de comer para los cansados reyes por su largo viaje emprendido desde el lejano Oriente.

Esta es la tradición más extendida en nuestro país, sobre todo en el centro y sur, desde el Distrito Federal, Puebla, Veracruz, Tabasco, Campeche y Quintana Roo. Así también, el 6 de enero se parte una rosca de reyes en honor de los tres magos. La rosca tiene en su interior varios muñecos pequeños de plástico, los cuales sirven para representar al Niño Jesús; aquella persona que en el momento de partir la rosca encuentra alguno de ellos, se encarga de hacer o invitar los tamales y atole el 2 de febrero, el llamado día de la Candelaria.

¿Conoces su significado?

Nacimiento

También se le conoce como belén o pesebre, y es la representación en figuras de cerámica de escenas de la Navidad que se pueden observar en las iglesias y en las casas. Las figuras principales son: un pesebre o establo, la Virgen María, San José, el Niño Jesús (que debe colocarse en medio de ellos a la media noche del 24 de diciembre) y puede incluir figuras de pastorcitos reunidos para adorar al recién nacido, de los tres Reyes Magos con sus ofrendas, de ángeles guardianes y la estrella de Belén, así como varias figuras de animales. Las más importantes son la mula y el buey.

El Nacimiento se monta varios días antes de Navidad, tradicionalmente el 8 de diciembre, día en que se celebra la fiesta de la Inmaculada Concepción, y se conserva hasta el 2 de febrero, fecha de presentación del Niño Jesús en el templo. A partir de la fiesta de Epifanía, que se celebra el 6 de enero, se agregan las figuras de los Reyes Magos y sus regalos.

Árbol de Navidad

El árbol de Navidad se asocia con el árbol de la vida. La forma triangular del árbol por ser generalmente un pino, representa a la Santísima Trinidad. Las luces, que en un principio eran velas, son la luz de Cristo. La estrella en la punta del pino recuerda a la estrella de Belén y representa la fe que debe guiar la vida de las personas. Se dice que esta tradición proviene de San Bonifacio, quien adornó el árbol con manzanas. En nuestros días se acostumbra colocar esferas, que son los dones de Dios a los hombres.

Posadas

Las posadas son fiestas llenas de colorido en las que se cantan letanías y villancicos, se rompen piñatas, se disfrutan dulces y ponches, y se reparten aguinaldos (canastitas con frutas y colaciones) a los asistentes. Ahora hay muchas piñatas que tienen la figura de personajes de caricaturas y películas, pero antes sólo había piñatas en forma de estrella y te vamos a decir porqué: cada pico representa los siete pecados capitales y pegarle con un palo significa la fuerza para no cometer esos pecados. Por eso, cuando logras romperla te ganas muchos dulces.

Las posadas surgieron para recordar los nueve días que María y José buscaron abrigo de casa en casa para esperar el nacimiento del Niño Jesús. Así, las posadas inician el 16 de diciembre y terminan en la velada del 24, justo en la Nochebuena.

Escuelas sobre ruedas

La **educación vial** no siempre forma parte de nuestras prioridades, a pesar de tratarse de un asunto que puede ser de **vida o muerte**: en México, los fallecimientos por **accidentes** de tránsito ocupan el tercer sitio de **mortalidad**. Pero aún no pise el acelerador: **antes de** contratar una escuela de manejo, lea y **compare**.

Por Alma Beade Ruelas

La necesidad que tenemos por desplazarnos, ya sea a través del transporte público o en auto particular, ocupa un sitio preponderante en nuestros gastos fijos. De acuerdo con la Encuesta de Ingreso Gasto de los Hogares (ENIGH) 2006, el dinero que se ocupa en promedio al trimestre en transporte, adquisición, mantenimiento y accesorios para vehículos ocupa el segundo lugar en los desembolsos de las familias mexicanas, con un 18.9% del total. Adicionalmente, según la encuesta Origen-Destino 2007 aplicada en la zona metropolitana del Valle de México por la Setravi (Secretaria de Transportes y Vialidad), de los 22 millones de viajes realizados en días hábiles, 6.8 millones se llevan a cabo en transporte privado, y 92.3% de éstos en automóvil (6.4% en bicicleta y 1.4% en motocicleta).

A pesar de que existen diferentes alternativas de transporte terrestre –como la bicicleta, la motocicleta, el autobús o el metro–, éstas no se comparan con la comodidad de viajar en nuestro propio automóvil, aun a pesar del ritmo acelerado de crecimiento del parque vehicular en las grandes urbes, el mejorado transporte público y el alto costo de mantenimiento de las unidades.

No obstante, manejar un auto va más allá de la comodidad, moda e imagen; significa desplazarse de forma confiable de un lugar a otro, pero con responsabilidad para proteger su vida y la de los demás. "Si bien entre 80% y 90% de la población que maneja ha aprendido a través de un familiar o amigo, la mayoría de las veces también se suelen transmitir los errores y vicios al manejar", explica el Lic. Rodolfo Sánchez, especialista en educación y cultura vial. Cuando nos encontramos detrás del volante es frecuente olvidar que conducir va de la mano con el conocimiento de los reglamentos, leyes y sanciones a las que deberá someterse y respetar el automovilista. En este sentido, aprender a conducir no consiste sólo en dominar los rudimentos técnicos; las escuelas de manejo permiten conocer de manera teórica y práctica los aspectos más importantes que se deben tener en cuenta al momento de ponerse detrás del volante.

De vuelta a la escuelita

Las escuelas de manejo se integran por personas con capacidad técnica y legal para ofrecer la impartición de cursos que garanticen la capacitación en la conducción de vehículos automotores. Según Alejandro Ruiz, director de la Asociación Mexicana Automovilística (AMA),"las escuelas de manejo tienen como objetivo generar conductores seguros y responsables que eviten accidentes y mantengan las vialidades despejadas". Así pues, dichos cursos deben enfocarse principalmente en cinco aspectos básicos:

Educación vial. Brinda elementos al conductor para una convivencia armónica con otros conductores y con las condiciones a su alrededor.

Reglamento de tránsito. Otorga el conocimiento sobre las leyes y las sanciones al momento de conducir.

Símbolos y señalamientos viales. Descripción y significado de las señales de tránsito.

Mecánica básica. Permite distinguir una falla común del automóvil.

Seguridad. Enfocado en saber reconocer las intenciones y acciones de los otros conductores y del entorno para evitar accidentes.

Dentro del Valle de México y la zona metropolitana existen 22 escuelas de manejo registradas ante la Setravi. El Reglamento de Tránsito del Distrito Federal especifica que los centros educativos que estén dedicados a la formación, enseñanza y capacitación de conductores de vehículos particulares, están sujetos a las disposiciones que emita la propia Secretaría con respecto a su funcionamiento y a la impartición de cursos. Los concesionarios y permisionarios están obligados a la actualización permanente de su personal en materia de educación vial, aunque Alejandro Ruiz dice que el Reglamento de Tránsito Federal es la ley de donde emanan todos los reglamentos de tránsito estatales. "Existen pequeñas variaciones en la aplicación de la ley", explica. "Los

Precios de cursos de manejo (Distrito Federal)

Establecimiento	Tipo de automóvil				Total de horas que incluye el curso
	Estándar		Automático		
	La clase práctica parte de:				
	La escuela	Otro lugar acordado	La escuela	Otro lugar acordado	
Escuela de manejo Continental (Col. Roma Norte)	2,280.00	2,280.00	2,480.00	2,480.00	17
Escuela de manejo Leones	2,300.00	2,300.00	2,702.50	2,702.50	15
Escuela de manejo México	2,185.00	2,185.00	2,185.00	2,185.00	13
Intermontana	1,966.50	1,966.50	2,242.50	2,242.50	13
Escuela de manejo Vargas (Coyoacan)	1,081.00	1,138.50	1,380.00	1,437.50	13
Ocampo	1,932.00	1,932.00	2,047.00	2,047.00	12.5
Escuela Mexicana de Manejo	1,023.50	1,253.50	1,380.00	1,552.50	12
Interamericana de Manejo	990.00	990.00			12
Max	2,185.00	2,185.00	2,530.00	2,530.00	12
Ana Automóvil Club de México AC	990.00	1,090.00	990.00	1,090.00	11.5
Mandef Manejo y Defensivo	1,092.50	1,265.00	1,000.00	1,150.00	11
Ayagui	1,130.50				11
Escuela de manejo Continental (Coyoacán)[1/]	1,368.50	1,368.50	1,552.50	1,552.50	11
Escuela de manejo Continental (Col. Doctores)	1,368.50	1.368.50	1,437.50	1,437.50	11
Escuela de manejo Universal	920.00	1,207.50	920.00	1,207.50	10
Corporativo Ultra Metropolitana	2,185.00	2,185.00	2,415.00	2,415.00	10
Escuela de manejo Insignia	1,380.00	1,630.00			10
Escuela de manejo Juárez	900.00				10
Escuela de manejo Alfa	1,150.00	1,150.00	1,150.00	1,150.00	9.5
Escuela de manejo Imperial	1,207.50	1,207.50	1,437.50	1,437.50	9
Escuela Panamericana de manejo	803.85	1.608.85			9
Escuela de manejo Guami	900.00	950.00			9
Indy Car	750.00	850.00	1,000.00	1,200.00	7
Escuela de manejo Vargas (Benito Juárez)	1,081.00	1,138.50	1,322.50	1,380.00	7
Escuela de manejo Harvey[2/]	1,035.00	1,035.00			6
Olimpus[2/]	1,150.00	1,437.00	1,150.00	1,437.00	5
Auto Escuela Gama 2000[2/]	862.00	1,092.00			5

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 8 y 11 de septiembre de 2008. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

Nota: [1/] En automóvil estándar se consideró el costo de las clases para adulto. La clase para adolescentes es de $1,437.50

[2/] Incluyen sólo clases prácticas/ Las clases en otro punto acordado implican que el instructor se desplace hacía el lugar que el alumno determina/ La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

Cuánto cuesta aprender a conducir

¿Qué influye en el precio de una escuela de manejo? Varios aspectos, como el número de horas incluidas en el curso, el tipo de auto (si es modelo automático o estándar) y si las clases prácticas parten de la escuela o de un punto determinado por el alumno al cual el instructor tenga que desplazarse para dar la clase.

Precios de cursos de manejo (Estado de México)

Establecimiento	Tipo de automóvil				Total de horas que incluye el curso
	Estándar		Automático		
	La clase práctica parte de:				
	La escuela	Otro lugar acordado	La escuela	Otro lugar acordado	
Auto Escuela Alfa	1,350.00	1,350.00	1,350.00	1,350.00	13
Escuela de manejo Neza	800	800			10
Dakar Internacional	1,138.50	1,253.50	1,138.50	1,253.50	10
Gran Prix Intermundo	1,092.50	1,092.50	1,380.00	1,380.00	10
Auto Escuela TG	1,700.00	1,700.00			10
Escuela de manejo Tauro	920.00				8

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 8 y 11 de septiembre de 2008. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

Precios de cursos de manejo (Nuevo León)

Establecimiento	Tipo de automóvil				Total de horas que incluye el curso
	Estándar		Automático		
	La clase práctica parte de:				
	La escuela	Otro lugar acordado	La escuela	Otro lugar acordado	
Seguro Manejas		2,070.00		2,070.00	13
Maneja ya Punto Com		2,702.00		3,277.50	12
ABS Escuela de Manejo		2,300.00			11.5
Quick	1,840.00	1,840.00	1,840.00	1,840.00	10.5
Asociación Mexicana Automovilística (AMA)	2,950.00	2,950.00			10.5
Speed Motors		1,800.00		2,000.00	10
Eca Mex	2,070.00	2,070.00	2,300.00	2,300.00	10
Aprende a Manejar.Com		2,300.00			10
Driving's school		2,070.00			10
Escuela de manejo del Norte		1,500.00			5

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 8 y 11 de septiembre de 2008. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

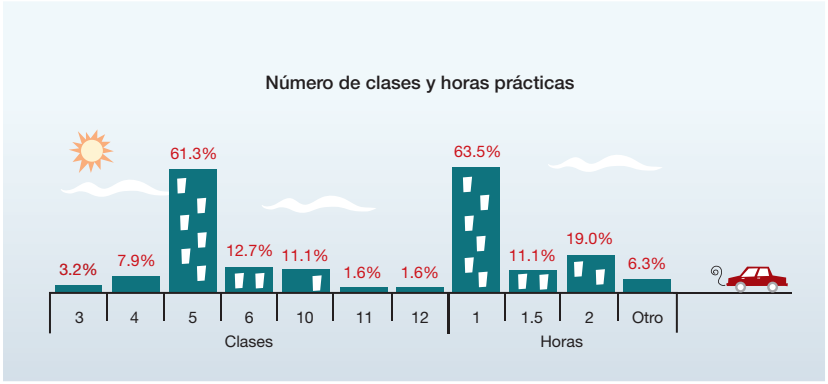
límites de velocidad regionales son diferentes en cada estado".

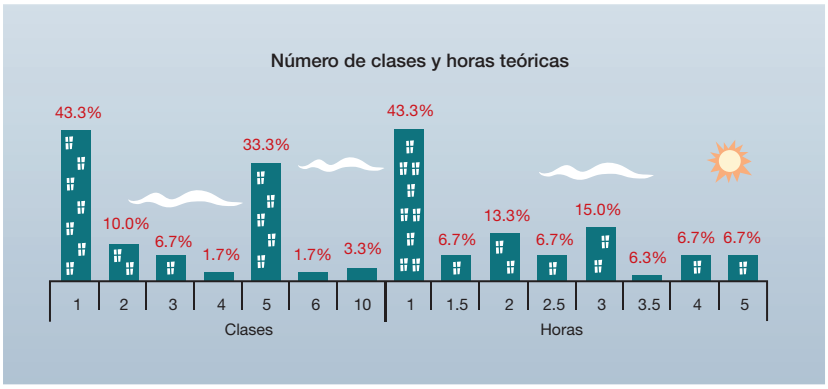
Las clases de manejo deben contar con dos aspectos integrales. En primer lugar, la parte teórica, la cual pretende, a través de explicaciones, charlas y videos, que el alumno aprenda todo lo relacionado con los reglamentos y las técnicas, a fin de aplicarlos tanto en las calles como en las carreteras. En segundo lugar, la parte práctica, en la que la idea es que el pupilo, junto con el instructor, salga a las calles para aplicar la técnica de conducir y la teoría vista en clase. Esto se debe realizar en un automóvil que tenga un rótulo de autoescuela, de modelo más o menos reciente, en condiciones óptimas y que cuente, de preferencia, con doble control completo –lo que le permitiría al instructor intervenir en caso de emergencia. Se recomienda que las clases se realicen en fases, es decir, de lo más fácil (en calles con poco tránsito) a lo más difícil (calles o avenidas con tránsito pesado).

Precios de cursos de manejo (Puebla)

Establecimiento	Tipo de automóvil				Total de horas que incluye el curso
	Estándar		Automático		
	La clase práctica parte de:				
	La escuela	Otro lugar acordado	La escuela	Otro lugar acordado	
Escuelas de Manejo Control Total	1,265.00	1,265.00	1,265.00	1,265.00	13
Escuela de manejo Quintana Roo		1,495.00			10
Escuela de manejo Eduardos	1,365.00	1,365.00	1,365.00	1,365.00	10
Auto Control	550.00	550.00			6
Escuela de manejo Latino	632.50	632.50			5
Escuela Latinoamericana	747.50	747.50			5
Escuela de manejo Zilly	500.00	500.00			5
Escuela de manejo Puebla	500.00	550.00	500.00	550.00	5

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 8 y 11 de septiembre de 2008. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.





Las tablas deben leerse de la siguiente manera: el porcentaje indicado es con respecto al total de las escuelas de manejo. Por ejemplo, 61.3% de las escuelas de manejo tienen cinco clases prácticas, las cuales duran una hora cada una, mientras que 43.3% de las escuelas de manejo tienen una sola clase teórica, la cual tiene una duración de una hora. El 100% se refiere a las 63 escuelas de manejo estudiadas.

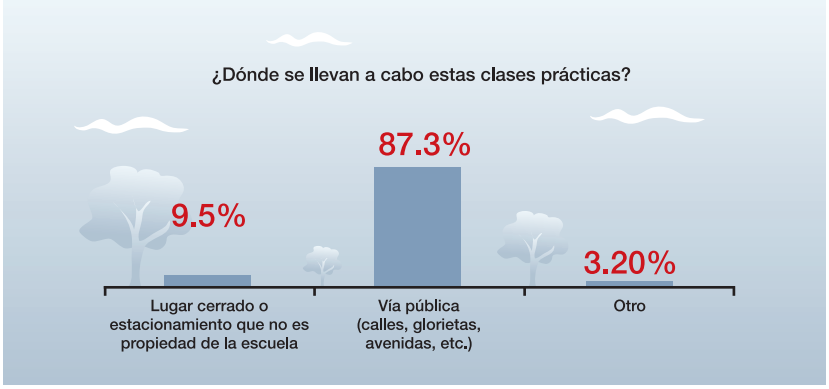
Escoja el suyo

¿Piensa contratar los servicios de una escuela de manejo? Antes que nada, debe saber que en estos lugares se ofrecen cursos de distintos tipos, como clases para principiantes, personas nerviosas o manejo a la defensiva. Es importante preguntarse cuál es el tipo de curso que se ajusta mejor a sus necesidades. Por lo general, el instructor enseña diferentes técnicas de manejo, como la mejor postura de conducción y cómo manipular el volante con las manos, uso del clutch, cambio de velocidades, cómo acelerar y reducir la velocidad, frenar, reversa, estacionamiento, arranque en subida, "espejear", guardar la distancia en relación con otro vehículo, entrar en vías primarias y arranque en subidas. Cuando el instructor ha enseñado los conceptos básicos se procede a poner en práctica los conocimientos teóricos. Los ejercicios generalmente se practican en circuitos cerrados, en la vía pública o en pistas hechas ex profeso para imitar los diferentes peligros a los que se enfrenta un conductor: curvas peligrosas, maniobras evasivaso o piso mojado.

Profeco, a través de la Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC), se comunicó el pasado septiembre vía telefónica con 63 escuelas de manejo de la Ciudad de México, Estado de México, Jalisco, Nuevo León, Puebla y Quintana Roo, a fin de recabar información sobre un curso de manejo básico. Estos son algunos puntos destacables:

• Las clases que parten de un lugar acordado entre el alumno y la escuela son hasta 100% más costosas, en comparación con las clases que parten de la escuela.

• Por lo general las clases de manejo en un automóvil automático son más caras que en un vehículo estándar: hasta 41% para clases que comienzan en un punto acordado entre el instructor y el alumno, y 34.8% si se enseñan partiendo de la escuela.



Precios de cursos de manejo (Jalisco)

Establecimiento	Tipo de automóvil				Total de horas que incluye el curso
	Estándar		Automático		
	La clase práctica parte de:				
	La escuela	Otro lugar acordado	La escuela	Otro lugar acordado	
Munich Auto Escuela	2,300.00	2,300.00	2,300.00	2,300.00	13
Escuela de manejo del Sol	1,700.00	1,700.00	1,900.00	1,900.00	10
Escuela de manejo GDL	1,552.50	1,552.50	1,955.00	1,955.00	10
Lupcer Auto Escuela	1,495.00	1,495.00	1,725.00	1,725.00	10
Escuela de manejo Américas	1,400.00	1,400.00	1,400.00	1,400.00	10
Auto Escuela STP	1,263.00	1,263.00	1,463.00	1,463.00	10
Signal Escuela de Manejo	1,437.50	1,437.50	1,782.50	1,782.50	9
Escuela de manejo Láser	1,495.00	1,495.00	1,725.00	1,725.00	8

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 8 y 11 de septiembre de 2008. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

Precios de cursos de manejo (Quintana Roo)

Establecimiento	Tipo de automóvil				Total de horas que incluye el curso
	Estándar		Automático		
	La clase práctica parte de:				
	La escuela	Otro lugar acordado	La escuela	Otro lugar acordado	
Escuela de manejo Peninsular	1,300.00	1,600.00			13
Escuela de manejo Caribe	2,200.00				12
Escuela de manejo Morelos	1,430.00				12
Escuela de manejo Cancún	1,430.00		1,430.00		11

Fuente: Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada el 8 y 11 de septiembre de 2008. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

• La mayoría de las escuelas ofrecen clases de lunes a domingo en horarios tanto matutinos como vespertinos. Antes de contratar el servicio pregunte si cuentan con clases teóricas, toda vez que en nuestro ejercicio se encontró que tres escuelas en el Distrito Federal ofrecen sólo clases prácticas.

• Cerca de 40% de las escuelas brindan su servicio sábados y domingos (los precios de este servicio se publicarán en el Boletín electrónico *Brújula de compra* en www.profeco.gob.mx).

• En 55% de las escuelas se cuentan con modelos 2004 y 2009, rotulados (98%) y con doble control (82%).

Más educación, menos accidentes

Acudir a una escuela de manejo es una buena alternativa para disminuir las estadísticas de accidentes automovilísticos, que en los últimos años han ido en aumento. Según el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), durante la última década los accidentes de tránsito han ocupado el tercer lugar entre las diez primeras causas de muerte en México: 77% ocurren en zonas urbanas y quienes se ven más afectados por esta causa son los jóvenes entre 15 y 20 años. Esto se debe a que suelen descuidarse o tienen conductas de alto riesgo (como manejar en estado de ebriedad, exceso de velocidad, no utilizar el cinturón de seguridad, conducir cansado, no respetar las señales de tránsito y no conocer el reglamento vigente).

A pesar de esto, no poseemos una cultura para asistir a una escuela de manejo. "Si bien los padres por lo general mandan a los hijos a clases extracurriculares como ballet, boxeo o karate, pocos se preocupan porque sus hijos tomen clases de educación vial", opina el Lic. Sánchez, y agrega que "al no ser una materia que se aprenda en el sistema educativo, las escuelas de manejo complementan esa parte tan importante y necesaria al momento de tomar el volante".

Por lo mismo, el INSP recomienda que quien esté en proceso de aprender a manejar lo haga con una institución especializada. Tenga esto en cuenta:

• Solicite a la escuela de manejo una explicación clara del programa y plan de estudios, así entenderá mejor cómo trabaja tanto la parte teórica y práctica, así como la duración del curso.

• Compruebe que la institución esté debidamente registrada en la Setravi (para el Distrito Federal) y pregunte en la Secretaría de Transporte de su estado si cuentan con un sistema de certificación para las escuelas de manejo de su localidad.

• Verifique que sus estudios tengan validez en su representación estatal de transporte, para garantizar un certificado con reconocimiento oficial.

• Solicite un plan de trabajo que incluya teoría y práctica: reglamento de tránsito y mecánica básica.

• Exija un recibo de factura en el que se incluya el nombre de la escuela, RFC, domicilio y teléfonos.

• Pregunte cuáles son las garantías que ofrecen y cómo las sustentan.

• Corrobore que los vehículos estén rotulados como vehículos escuela, que sean de modelos recientes, en buenas condiciones y que cuenten con dobles controles (para el alumno y el instructor), ya que esto proporciona una seguridad adicional al alumno.

• Por su tranquilidad, prefiera escuelas que cuenten con seguros contra accidentes y daños a terceros.

• Solicite información sobre la escuela en la que más esté interesado con amigos, familiares o estudiantes de la misma y pregunte si ofrece una clase muestra para conocer sus métodos de enseñanza.

• Investigue si disponen de material didáctico (como cuadernos de trabajo, libros, CD o reglamentos de tránsito) y si se incluye en la mensualidad.

• Compare los precios y planes de estudios prácticos y teóricos de por lo menos tres escuelas diferentes.

• Pregunte si cuentan con varias sucursales y su ubicación para que pueda elegir la más cercana a su domicilio o lugar de trabajo.

A dónde acudir

Por incumplimiento en la prestación del servicio, preséntese en la delegación correspondiente de Profeco o llame al 5568 8722 en la Ciudad de México o al 01 800 5468 87 22 de cualquier otro lugar de la República Mexicana.

Foto José Rodríguez

Navidad de narices rojas

Con el cambio de clima y las bajas temperaturas propias de la temporada, el riesgo de enfermarse de gripe aumenta, con todas las consecuencias que esto implica: tener **ojos llorosos, congestión nasal, dolor de cabeza, cuerpo cortado, fiebre...** Por ello le diremos qué hacer para que la gripe y otros padecimientos respiratorios comunes no le arruinen las fiestas navideñas.

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Durante la época invernal se incrementa el número de casos de enfermedades respiratorias, los contagios, principalmente de gripe, están a la orden del día y las ausencias en los centros de trabajo se vuelven comunes. Tener un padecimiento en las vías respiratorias no extraña a nadie en estas fechas, pero ¿sabe usted por qué se enferma una persona y qué puede hacer para prevenir las enfermedades propias de la temporada? Lo invitamos a continuar leyendo este artículo.

1. La nariz es mucho más de lo que vemos en el espejo. Además de permitir la respiración, el sentido del olfato y proteger contra las infecciones, calienta el aire respirable.

2. Los cilios (vellosidades que tienen la función de formar la mucosa de la nariz) trabajan con mayor dificultad debido a la resequedad. Su trabajo es no dejar que entren al cuerpo partículas de polvo y bacterias.

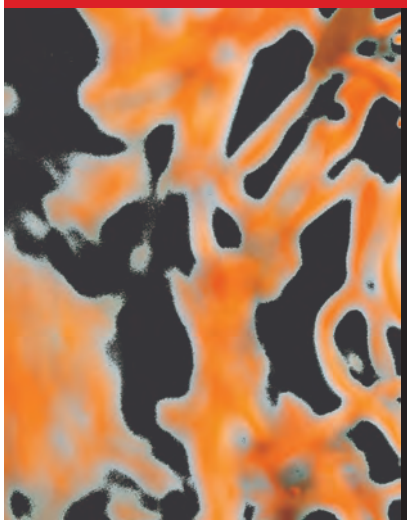
3. Síntomas como tos ligera, estornudos y fluido nasal no implican una enfermedad, es la respuesta del organismo al frío y a la resequedad del ambiente.

4. Cuando el virus de la gripe ingresa al cuerpo provoca síntomas como inflamación de la mucosa de las vías aéreas altas (nariz, laringe y senos paranasales), lo cual provoca congestion de la nariz, aumenta los estornudos, tos y dolor de garganta.

5. El virus puede afectar los bronquios, causando inflamación y cierta congestión en el pecho.

Si la fiebre es mayor a 38 grados, es mejor acudir al médico.

Punto y aparte: la influenza



La influenza es una infección muy contagiosa provocada por un virus que entra a las vías respiratorias y llega hasta los pulmones.

- A diferencia de la gripe, los síntomas y las consecuencias que provoca el virus de la influenza son más graves y deben tratarse con mayor cuidado.
- En este mal es sobremanera peligroso tomar antibióticos porque puede ocultar síntomas severos. "Los médicos valoramos constantemente al paciente antes de diagnosticar influenza y medicarlo", explica Rocío Chapela, jefa de la Clínica de Asma del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.
- En la población que sufre un mayor riesgo de contagio, como son niños, ancianos y pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, la influenza puede complicarse y desatar neumonía bacteriana.
- La mejor forma de prevenir la influenza es vacunarse cada año.

Fuerza de avanzada

Las vacunas proporcionan una importante defensa contra algunas enfermedades infecciosas, como la influenza que puede afectar a personas de todas las edades, sobre todo niños y mayores de 65 años.

• En México, la vacuna se aplica en época preinvernal, de octubre a enero. Existen dos tipos de virus de la influenza, A y B, y muchas cepas diferentes dentro de cada tipo.

• Es muy importante que cada año las personas se vacunen debido a que el virus de la influenza sufre mutaciones en el transcurso del año. Estos cambios suelen ser suficientes como para que las vacunas previamente efectivas dejen de serlo.

• Aplicarse la vacuna antes de la temporada fría ayuda al organismo a generar los anticuerpos que lo protegerán cuando se recrudezca el frío y así evitar contraer enfermedades.

¿El remedio ideal?

En México se venden 950 millones de cajas de antibióticos, y 60% se usan de forma y abusiva.

6. Las infecciones virales como la gripe no se curan con antibióticos.

7. La gripe se trata de una enfermedad infecto-contagiosa causada por un virus –se conocen más de 200 tipos que la provocan– que aunque afecta sobre todo a las vías respiratorias, causa malestar general.

8. Un resfriado dura entre uno y dos días, y una gripe cuatro o cinco. Al cabo de ese lapso, parece que los síntomas se agravan, pero es el organismo, que expulsa la enfermedad.

9. Cuando la capacidad de infección del virus disminuye, aumenta el riesgo de una infección bacterial. Tomar antibióticos es riesgoso, ya que crean resistencia.

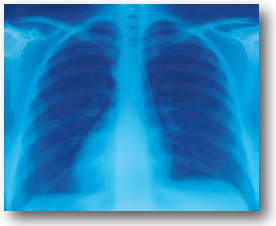
10. La enfermedad se complica cuando además del virus de la gripe, una bacteria interviene, o se afectan también las vías aéreas bajas (tráquea, bronquios o pulmones).

11. La fiebre nos avisa que una infección viral o bacteriana ha invadido al cuerpo, y permite que las defensas del cuerpo resistan la invasión. En caso de que se prolongue el malestar y la fiebre sea mayor de 39 grados, es necesario acudir con un médico para que valore si hay complicaciones.

Siempre consulte a un médico antes de tomar medicamentos.

¿Por qué tosemos?

La tos es un acto reflejo que implica un golpe de aire repentino y violento. La tos tiene la función de limpiar las vías aéreas para mantenerlas despejadas, eliminando las sustancias extrañas y flemas producidas por las vías aéreas infectadas. Cuando los bronquios se inflaman producen mayor cantidad de flemas, por lo que la tos se vuelve más frecuente.



Es un mito: el tequila con limón no cura la gripe.

De la gripe se dice que...

• Se puede curar con tequila y limón. Un tequila reanima a cualquiera, pero no quita la enfermedad.

• Mejora si se toma miel con limón. Este remedio ayuda a disminuir algunas molestias como la resequedad en la garganta, pero no cura la enfermedad.

• Empeora con el baño. El baño con agua templada y al mediodía, cuando la temperatura es más alta, da una sensación de bienestar, y no es contraproducente si se toman precauciones para evitar corrientes de aire frío.

• Es malo "cortarla". Los medicamentos antigripales ayudan a calmar las molestias, pero sólo debe tomarlos bajo prescripción médica. La gripe no responde a antibióticos y tomarlos genera una resistencia bacteriana.

• Se cura con caldo de pollo. Las bebidas y caldos calientes aminoran los síntomas debido a su temperatura más que a los ingredientes que contienen.

El rebote

Al tomar antibióticos corre el riesgo de crear resistencia a ciertas sustancias, o que éstas pierdan su efectividad. Por su parte, los medicamentos que alivian las molestias de la gripe tienen efectos secundarios.

Medicamento	Función	Efectos secundarios
Analgésicos y antipiréticos.	Alivian molestias y dolores, bajan la fiebre	Irritación gástrica
Antihistamínicos	Ayudan a aliviar los estornudos	Somnolencia, resequedad en la boca y visión borrosa, dificultad para orinar y estreñimiento. En personas mayores puede llegar a causar confusión mental
Antitusivos	Disminuyen la tos	Molestias gástricas
Expectorante	Expulsar flemas	Dolor de cabeza

Peligrosa en la edad adulta: las paperas o parotiditis

Otra enfermedad aguda y común que aparece con mayor frecuencia en el invierno son las paperas.

- De origen viral, las paperas o parotiditis son una enfermedad muy contagiosa, que puede ser transmitida por la tos, estornudo o saliva de una persona infectada.
- El principal síntoma es la inflamación de la parótida, una de las glándulas salivales (ubicadas en la parte posterior de los pómulos, entre las orejas y la mandíbula), la que causa mucho dolor, sobre todo al masticar, hablar, toser o beber.
- Las paperas pueden empezar con una fiebre muy alta, superior a 39 grados, dolor de cabeza y pérdida de apetito.
- Si no se atiende a tiempo, la parotiditis provoca inflamación del cerebro y órganos como el páncreas.
- Aplicarse la vacuna contra las paperas es la mejor forma de prevenir la infección, y puede aplicarse como parte de la triple vírica, que protege contra paperas, rubeóla y sarampión.
- En los niños de entre 5 y 15 años es más común, y menos frecuente en los menores de un año. Este mal es peligroso durante la adolescencia o edad adulta, porque las complicaciones son más riesgosas.

La mejor defensa contra las paperas: vacunarse.

¿Las paperas causan esterilidad?

El virus ataca al órgano reproductor masculino, afectando los testículos. Los síntomas son fiebre y dolor al orinar e inflamación. En el caso de las mujeres puede llegar a afectar los ovarios y las trompas de Falopio. El doctor Andrés Sánchez, de la Federación Mexicana de Otorrinolaringología puntualiza que las paperas no causan esterillidad, sino que el problema radica en no haber recibido un tratamiento médico correcto o no seguir al pie de la letra las recomendaciones médicas.

En México, el porcentaje de personas adultas enfermas ha disminuido, pero mientras el mal no se erradique, el mal sigue latente, y la vacuna es la única forma de protegerse.

Por el bien de todos

Las enfermedades respiratorias constituyen la principal causa de morbilidad en la población infantil durante los primeros cinco años de vida. Es por eso que hay que tener especial cuidado con los niños y tratar de no provocar contagios en otras personas.

12. Para no contagiar a los demás, no acuda a lugares concurridos ni encerrados. La forma más común de contagio es mediante la saliva, por eso, los enfermos deben procurar no salir y cubrirse al estornudar o toser. Es recomendable lavarse las manos con frecuencia y no estar cerca de los niños y adultos mayores, que son los más vulnerables al contagio.

13. Cubrirse la espalda y el pecho evita un enfriamiento y ayuda a los cilios de nariz y bronquios a trabajar mejor descongestionando las mucosas.

14. Beber líquidos, de preferencia agua, tés y jugo de frutas y verduras ricas en vitamina C, como naranja y guayaba, ayuda a mantener bien hidratadas las mucosas.

15. Hay infinidad de medicamentos para mitigar las molestias, pero guardar reposo, evitar las corrientes de aire, usar ropa que proteja del frío y tomar abundantes líquidos, ayudarán a que el alivio llegue sin necesidad de automedicarse. Ventile la habitación.

Fuentes Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) • Boletín de prensa 443, 22 noviembre de 2007, IMSS • Periódico *Milenio*, octubre 2007 • Federación Mexicana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello, AC.

Las frutas y verduras ayudan a fortalecer las defensas.

50 Ideas para ga$tar meno$

Es en estas épocas de turbulencia financiera cuando podemos sacar nuestra mejor faceta como consumidores. **Es muy común que en los tiempos de bonanza no tomemos conciencia de ciertas fugas de dinero que sólo salen a la luz cuando éste comienza a escasear.** Pues bien, es momento de ponernos en guardia y desempolvar las estrategias de ahorro que nos ayudarán a cubrirnos durante el paso de la tormenta.

Por Armando Aguilar, Alma Guerrero y Alejandra Sánchez

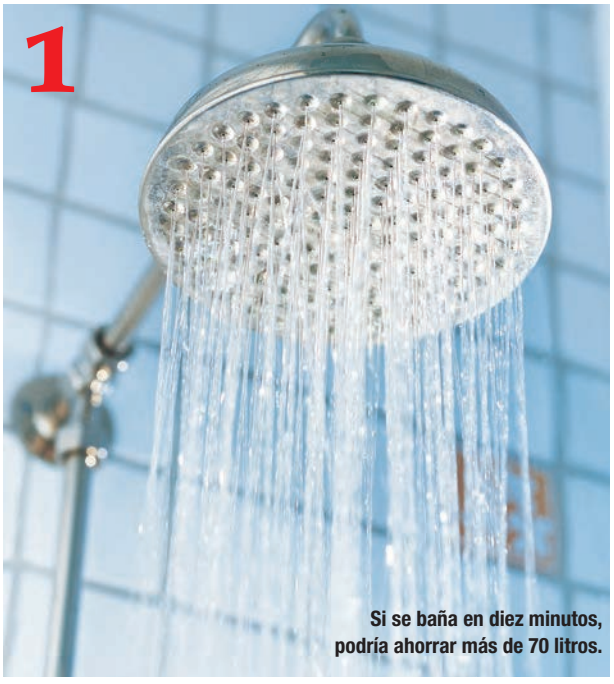
¿Se lava las manos?

1 Para ahorrar, invierta y cambie algunos accesorios. Las regaderas economizadoras gastan 10 litros por minuto, mientras que una común gasta 26. Los modelos actuales de excusados gastan 6 litros en vez de 12 o hasta 18 que descargan los más viejos. Cuidado con los excusados chinos que pululan en el mercado; pueden gastar hasta 20 litros.

2 Reduzca el tiempo que tarda en bañarse: en un baño de 20 minutos se gastan cerca de 140 litros, cantidad mínima indispensable que requiere una familia de cinco integrantes.

3 Si "barre" la calle con la manguera y se toma 15 minutos para hacerlo, emplea 105 litros de agua, tantos como los que necesitan 52 personas para mantener sus funciones corporales.

4 Cierre la llave mientras se lava la boca o se rasura, mejor use un vaso. Así, en vez de desperdiciar hasta 20 litros de agua ocupará 240 mililitros.



Si se baña en diez minutos, podría ahorrar más de 70 litros.

5 Revise sus instalaciones de agua para reparar cualquier desperfecto. Una fuga en el sanitario puede ocasionar un desperdicio de hasta mil litros.

6 Llene la lavadora de ropa a su máxima capacidad para aprovechar la carga de agua.

7 El agua de la lavadora se puede reutilizar para lavar patios, pisos, el auto, la banqueta.

Foto Archivo

8 Lave las frutas y verduras en un recipiente con agua y jabón y después enjuáguelas bajo el chorro del agua.

9 Antes de lavar los trastes, quíteles los residuos de comida (puede hacerlo con las servilletas usadas). Cuando los enjabone cierre la llave; al enjuagarlos aproveche el agua que cae para ir quitando el jabón a los trastes restantes.

Víctima o victimario de las tarjetas

10 Si es posible, este fin de año aproveche su aguinaldo para liquidar el saldo de sus tarjetas de crédito. La recomendación de los expertos en finanzas personales es tener sólo una tarjeta de crédito, pues resulta mucho más fácil controlar gastos, por lo que si usted tiene varias de éstas, considere cancelar las restantes. Este sólo hecho le ahorrará el pago de anualidades por todos los plásticos.

11 Recuerde que las tarjetas de crédito no son una extensión de su sueldo, ésta le extiende un préstamo que debe pagar en un determinado tiempo, y al que se suman intereses y comisiones. No se endeude por más de lo que puede pagar cómodamente y sin afectar su economía.

12 La mejor forma de usar una tarjeta de crédito es a partir del día siguiente de la fecha de corte y durante los primeros días del periodo. Hacerlo así amplía el plazo de financiamiento entre la compra y la fecha de pago a casi 30 días.

13 Use la alarma de su celular para que no se le olvide la fecha de corte. Pagar el total del adeudo antes de la fecha de corte es la única forma de no darle ni un "clavo" de intereses al banco.

14 Si no puede pagar todo, abone cuando menos el doble de la cantidad mínima que solicita el banco; hacerlo reduce la deuda de manera considerable. Pagar sólo el mínimo no ayuda a esto.

Fotos Archivo

Retire dinero únicamente de los cajeros de su banco.

Foto Archivo

15 Lleve consigo la tarjeta sólo en caso de que la vaya a utilizar, así no se arriesga a extraviarla ni caer en la tentación de comprar, nada más porque es Navidad.

16 Antes de adquirir una tarjeta de crédito, conozca su costo anual total (CAT), que es un porcenaje que resume los intereses, las comisiones y las primas de los seguros que en algunos casos el usuario está obligado a contratar. Consulte la página www.condusef.gob.mx o la calculadora CAT para tarjetas de crédito en www.profeco.gob.mx.

17 Si necesita retirar dinero de un cajero, acuda a uno que pertenezca a la Red de su banco, de lo contrario tendrá que pagar una comisión que a lo largo del mes sumará una cantidad importante.

No se acelere

18 Acelere con suavidad. Pisar el acelerador al fondo puede consumir cuatro veces más gasolina.

19 No acelere cuando no sea necesario. A veces la física se pone de nuestro lado y la inercia es el mejor "empujoncito" para llegar al semáforo.

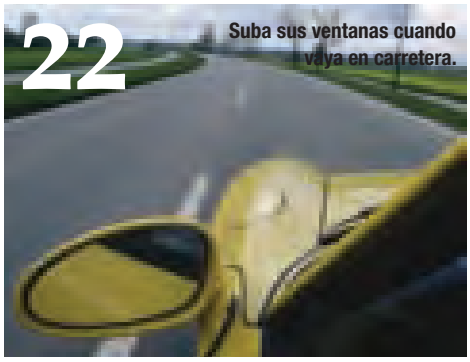
20 Mantener una velocidad constante reduce el consumo de combustible. La mayoría de los vehículos ofrecen un óptimo rendimiento económico entre 60 y 80 kilómetros por hora.

21 Recuerde que el clóset se queda en casa: por cada 45 kilogramos extras que cargue su vehículo, se incrementa aproximadamente 2% el consumo de combustible. A la larga, esto representa un fuerte incremento.

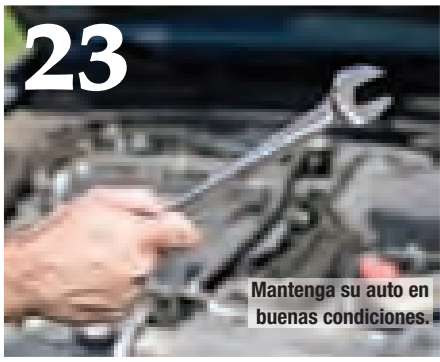
22 Pura aerodinámica. Cuando viaje en carretera, mantenga las ventanas arriba y el quemacocos cerrado.

23 Un buen mantenimiento del motor y otras partes del auto puede disminuir el consumo de combustible en un 10%.

No acelere de no ser necesario.



Suba sus ventanas cuando vaya en carretera.



Mantenga su auto en buenas condiciones.

24 Apague su aire acondicionado a menos que sea extrictamente necesario usarlo. Aire acondicionado+tráfico denso = 10% más combustible.

25 No deje el pie sobre el clutch cuando maneja. Esa pequeña presion hace que el auto "pida" gasolina para el cambio de velocidad.

26 Infle bien sus llantas. Los neumáticos inflados a la presión recomendada por el fabricante reducen la resistencia al rodamiento y ahorran gasolina.

Neumáticos bien inflados= hasta 3% de ahorro.

27 Asegúrese de que le despachen exactamente la cantidad de combustible que pidió. Una buena sugerencia es comprar gasolina en donde lo hace el transporte público, es garantía de que recibirá el volumen correcto de gasolina.

28 Simple: ¡no maneje! Ciertas distancias se pueden recorrer caminando. Los viajes cortos, sobre todo cuando el motor está frío, aumentan el consumo de gasolina hasta en un 50%.

Verifique que las bombas estén avaladas por Profeco.

Cierre los pilotos de la estufa.

Fotos Archivo

¿Degastado por el consumo de gas?

29 Mantenga cerrados los pilotos de la estufa y utilice encendedores eléctricos o cerillos largos para encenderla.

30 Utilice la olla de presión o exprés siempre que sea posible. Los alimentos se cuecen en menos tiempo y usted ahorra gas. Si tapa las ollas al cocinar, impedirá que el calor se escape y así los alimentos se calentarán o cocinarán más rápido y su estufa estará encendida menos tiempo.

31 Si requiere utilizar el horno de su estufa, determine el tiempo necesario para la cocción de los alimentos y apáguelo un poco antes para aprovechar el calor.

32 Al comprar una estufa nueva, elija una que tenga encendido eléctrico, así podrá ahorrar hasta 20% de gas.

33 Ponga al mínimo el termostato del calentador por las noches o después de utilizarlo.

Que su familia proveche el agua caliente.

Si sale, cierre la llave de gas y apague la estufa.

34 Procure que toda la familia se bañe a una hora determinada y en forma consecutiva, así sólo encenderá el calentador de agua una vez.

35 Cuando salga de vacaciones apague la estufa y el calentador y cierre la llave del gas para que no se desperdicie.

36 Busque un proveedor de gas confiable que le suministre la cantidad exacta de combustible por la que usted paga. Ni más ni menos.

El Seguro Social podrá tener filas, pero es más barato.

Una buena receta

37 Las tarjetas de descuentos médicos pueden ser una muy buena opción de ahorro, si analiza bien los diversos beneficios que le ofrecen.

38 Los medicamentos con el símbolo GI (Genéricos Intercambiables) tienen la misma eficacia terapeútica que los de patente, pero son mucho más baratos.

39 Es momento de desempolvar el carnet del Seguro Social. Habrá que hacer filas, pero puede ahorrar mucho en medicamentos y estudios.

40 Evite riesgos. La prevención de enfermedades lo mantendrá sano y lejos del médico. Extreme precauciones en esta época invernal, procure comer más verduras y frutas, e incluya al menos 20 minutos de ejercicio en su rutina diaria. Le ayudará a sentirse mejor.

¿Se le acaba la luz?: recomendaciones del FIDE

41 Use el reloj programador (sleep-timer) de la televisión para que ésta se apague cuando usted se quede dormido.

42 Mantenga libres de residuos tanto al tostador como al horno de microondas.

43 Sustituya los focos convencionales por lámparas ahorradoras. Con esta medida usted ahorrará hasta un 75% de electricidad en iluminación.

44 Es importante aprovechar la luz de día para realizar diversas actividades, tales como lavar, planchar y hacer el aseo. Si las hacemos después de las 18:00 horas gastaremos además en iluminación.

45 Se recomienda utilizar colores claros en techos y paredes, ya que reflejan mejor la luz y permiten la colocación de luminarias de menor cantidad de watts.

46 Si usted tiene un refrigerador con más de 10 años de antigüedad, una buena idea sería cambiarlo. Los refrigeradores actuales gastan hasta 40% menos energía que los que se producían antes de 1997. Además, póngalo en sitios ventilados y lejos de las fuentes de calor como la estufa, el horno y los rayos del sol para evitar que consuma más energía.

47 Ajuste el termostato de su aire acondicionado a 24˚C en verano y 19˚C en invierno. Tambien mantenga la habitación cerrada mientras lo use, selle ventanas y puertas para evitar infiltraciones y fugas de aire, así sus aparatos electrodomésticos consumirán una menor cantidad de energía eléctrica.

48 Al lavar su ropa, cargue la lavadora con la cantidad máxima permitida, ya que si pone menos ropa gastará agua y electricidad de más.

49 Cuando utilice la plancha, programe la mayor cantidad posible de ropa en cada ocasión y procure hacerlo durante el día. Inicie con la ropa que requiere menos calor y desconéctela antes de terminar para así aprovechar el “último calor”.

50 Procure que las aspas de la licuadora tengan filo y no estén rotas o muy desgastadas para que no disminuyan su rendimiento.

Si llena la lavadora, ahorra agua y energía eléctrica.

Planche la mayor cantidad de ropa de una "sentada".

Fotos Archivo

www.profeco.gob.mx
www.conae.gob.mx
www.fide.org.mx
www.ahorraenergiaya.com
www.condusef.gob.mx
www.conagua.gob.mx
www.semarnat.gob.mx

Calendario Inteligente 2009

Ilustración Mónica Miranda

Estimado lector:

Cada día es necesario tomar decisiones de compra que en diferentes grados afectan nuestra existencia y la de los demás; es por ello que, si tomamos estas decisiones de manera consciente y adecuada (es decir, dirigidos por un consumo inteligente), no sólo habremos de obtener un beneficio propio, contribuiremos también a construir una sociedad más incluyente y equitativa.

Para lograrlo, es fundamental conocer y poner en práctica los siete pasos hacia un consumo más inteligente, los cuales hacen referencia a sus atributos: consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo. Hemos integrado estos conceptos en el calendario, junto con las fechas de consumo más importantes en nuestro país.

Este calendario es regalo de fin de año para su familia. Esperamos que lo encuentre útil.

¡Felices fiestas!

SALUD FINANCIERA

Lic. Antonio Solis*

Ante la difícil situación que se vive en el mundo hay que tener mucho cuidado en la manera de gastar nuestro dinero; si en esta época tienes un extra, aquí te decimos la mejor forma de emplearlo

El aguinaldo es una prestación que se recibe por ley como reconocimiento a un año de trabajo. Se trata de un ingreso o incentivo adicional importante, porque motiva mucho a los empleados.

Las expectativas que genera el aguinaldo cuando se tiene en las manos son muchas, y aunque inicialmente se piensa destinarlo a cuestiones productivas o al pago de deudas, cuando se acerca la fecha se olvida dicho objetivo.

¡Sácale provecho a tu aguinaldo!

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!** Sólo **$300**

GanarSalud

La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Foto archivo

Calentadores de ambiente

Las bajas temperaturas que se registran en esta temporada invernal muchas veces hacen que sea necesaria la compra de calefactores para conseguir un ambiente más cálido dentro de los hogares. Si está entre sus planes de fin de año comprar uno de estos aparatos, le invitamos a que lea antes el resultado del extenso estudio de calidad que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor preparó para usted.

A propósito del cambio climático, en algunas regiones de nuestro país cada vez es más común que el frío sea más intenso durante el invierno, y por ello se hace necesario mantener nuestros hogares y centros de trabajo con una temperatura adecuada. Si usted vive en una población cuya temperatura media al año es templada pero requiere un sistema de calentamiento en temporadas de frío, el mercado nacional le ofrece distintos tipos de calefactores eléctricos que se pueden emplear para tal fin. Por lo anterior, nuestro Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor le informa sobre la calidad y características de este tipo de productos para que seleccione aquel que mejor cubra sus necesidades y pase un invierno confortable.

El estudio

La investigación comprendió un total de 25 modelos de calentadores de ambiente (calefactores eléctricos) pertenecientes a 14 marcas distintas, con sistemas de calentamiento mediante convección forzada y mediante radiación térmica. Todos ellos se comercializan en el mercado nacional.

Ficha técnica

Realización del estudio
31 de julio al 22 de octubre de 2008
Periodo del muestreo
19 de agosto al 15 de octubre de 2008
Marcas/modelos analizados
14/25
Total de pruebas/ensayos
200/10425

Las pruebas

A continuación se detallan las pruebas a las que fueron sometidos los calentadores de ambiente.

Información al consumidor. Se verificó que en la etiqueta fuera incluida la siguiente información: tipo de producto, marca, modelo y sus características de alimentación eléctrica. El producto también debe incluir una garantía en español que indique sus restricciones y alcances; además, un instructivo de uso que informe sobre el modo apropiado de operación, así como todos los cuidados y precauciones necesarias. Todos los modelos analizados cumplieron; esta prueba no se reporta.

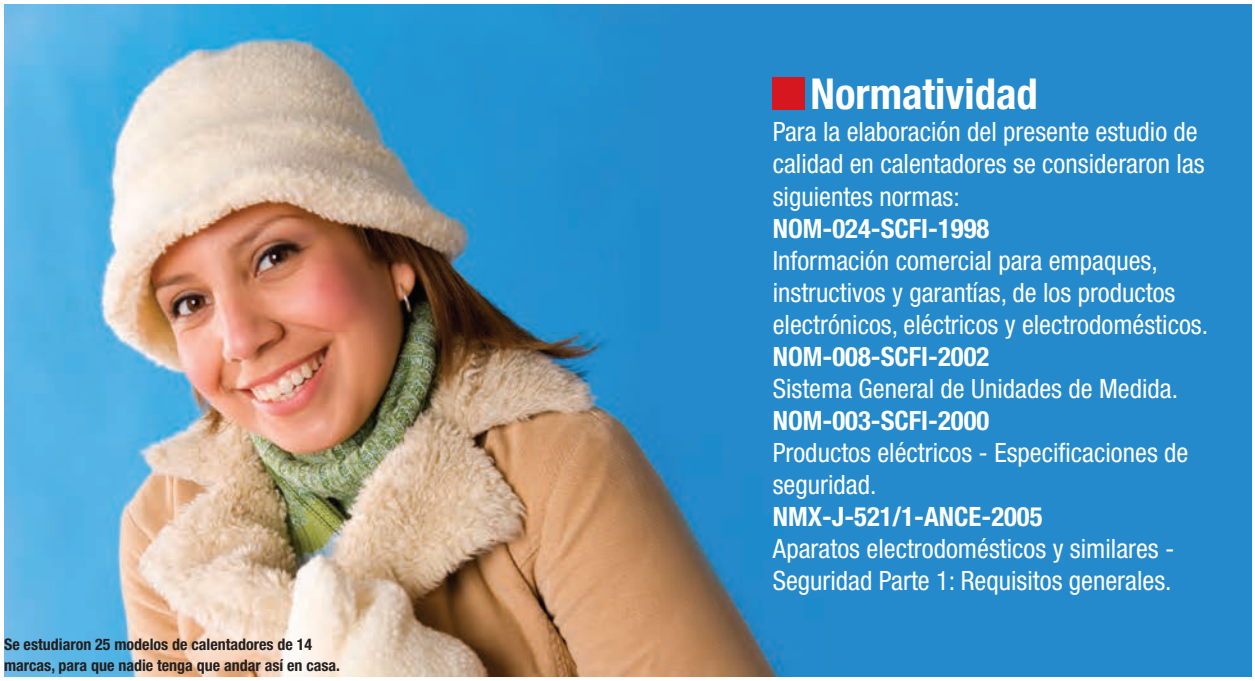
Desviación de potencia. Se midió la máxima potencia de consumo de entrada del calefactor y se comparó con respecto al valor marcado por el fabricante; la norma de seguridad establece que la desviación no debe ser mayor a +5%. Solamente un modelo presentó desviación de potencia. En los resultados se informa sobre el caso.

Consumo de energía en una hora de operación. Se midió la cantidad de energía eléctrica demandada por el calefactor durante una hora de operación a máxima potencia. Este valor se expresa en Watts consumidos durante una hora o Watts-hora.

Desempeño. Para cada calefactor se determinaron tres parámetros que señalan su nivel de desempeño: a) temperatura ambiente máxima con la que logra calentar un cuarto, b) consumo de energía para alcanzar dicha temperatura, y c) la rapidez para lograrlo. Para ello el calefactor se colocó dentro de un cuarto previamente acondicionado a una temperatura de 18°C, cuyas dimensiones son similares a las de una recámara de 4x4 metros; durante la prueba el calefactor se puso en operación a máxima potencia de calentamiento durante una hora y se midió continuamente tanto la temperatura del cuarto mediante sensores ubicados estratégicamente a lo largo y alto de éste, así como el consumo de energía demandado en Watts-hora. Los calefactores que mejor se desempeñaron fueron aquellos que lograron calentar más el cuarto con la menor cantidad de energía eléctrica.

Seguridad hacia el usuario. Para establecer si los calefactores presentan algún riesgo debido a su diseño y/o fabricación, se realizaron las siguientes pruebas de seguridad de acuerdo con la norma oficial que les aplica a este tipo de productos: a) que no sea posible quedar expuesto a una descarga eléctrica al tocarlo, b) que sea estable y no tienda a volcarse con facilidad y aún en caso de volcado, que se apague de inmediato de manera automática, c) que no sea posible introducir los dedos de manera accidental, y d) que durante su operación normal sus partes fácilmente asibles (perillas, mangos) no se calienten en exceso. Ningún modelo presentó riesgos, por lo que no hay indicación en los resultados.

Atributos. En la tabla de resultados se indican las principales características y peso con que cuentan cada uno de los modelos analizados.



Se estudiaron 25 modelos de calentadores de 14 marcas, para que nadie tenga que andar así en casa.

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad en calentadores se consideraron las siguientes normas:

NOM-024-SCFI-1998
Información comercial para empaques, instructivos y garantías, de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

NOM-003-SCFI-2000
Productos eléctricos - Especificaciones de seguridad.

NMX-J-521/1-ANCE-2005
Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 1: Requisitos generales.

Foto archivo

Conclusiones y recomendaciones

Foto José Rodríguez

• En promedio, los modelos analizados resultan ser convenientes para calentar habitaciones pequeñas de 2.7 x 2.7 metros, y medianas de hasta 3.5 x 3.5 metros, pero no son recomendables para reemplazar un sistema de calefacción a gas o eléctrico en poblaciones donde el frío extremo es más común o donde se requiere calentar varias habitaciones al mismo tiempo. Sólo tres modelos de radiación se consideran capaces de calentar habitaciones grandes de 4 x 4 metros.

• Existen básicamente dos tipos de calentadores de ambiente. Aquellos que mediante un ventilador hacen pasar un flujo de aire a través de una resistencia eléctrica –de cerámica, de alambre o cuarzo–, para calentarlo (convección forzada). En cambio, los que basan el calentamiento en la disipación de calor a través de una placa metálica o un panel cerámico, son los que utilizan el sistema de calentamiento por "radiación".

Los modelos analizados resultan en promedio ser convenientes para calentar habitaciones pequeñas de 2.7 x 2.7 metros, y medianas de hasta 3.5 x 3.5 metros

• Una desventaja de la mayoría de los calentadores de ambiente (excepto los de aceite) es que pueden resecar el ambiente y, por lo tanto, su uso debe restringirse sólo al tiempo o nivel de temperatura (mediante el ajuste de su termostato) necesario para mantener un ambiente de confort. Usar un calentador a máxima temperatura por largos periodos de tiempo puede provocar daños en sus muebles, sobre todo en los de madera, e incluso problemas respiratorios (los niños son más vulnerables) o resequedad en los ojos. Los calentadores con sistema de calentamiento por convección forzada eliminan mayor humedad. Los de radiación a base de aceite no tienen este problema.

• El único modelo de calentamiento por convección forzada que contrarresta el efecto de resecar el ambiente, es el **CGC1300DN** de la marca **General Electric** que incluye la función de humidificador.

• Estos aparatos consumen gran cantidad de energía –similar al de una plancha de vapor–, por ello un uso inteligente es lo más recomendable: mantener un ambiente templado (no caliente) en la habitación, usarlo sólo cuando sea estrictamente necesario y no dejarlo operando cuando ninguna persona estará dentro de la habitación por largos periodos de tiempo.

• Los calentadores de ambiente de aceite se mantienen calientes durante más tiempo, incluso hasta una hora, después de haber sido apagados; y aunque esto es algo ventajoso tenga cuidado al momento de transportarlo para evitar quemaduras accidentales, por ello cuentan con ruedas. En cambio, el resto de los calentadores se enfrían al cabo de 5 o 20 minutos después de apagarse.

• Seleccione un lugar estratégico para colocar el calentador, de tal manera que el calor que genere se distribuya más rápidamente en toda la habitación. Evite que el flujo de aire caliente (sobre todo en los modelos de convección) golpee directamente a la(s) persona(s) que se encuentran en ella para evitar afectaciones de salud.

• Los modelos que cuentan con temporizador para auto apagarse en una o varias horas, presentan la ventaja de que es más sencillo programarlos para que se logre un ambiente confortable y así ahorrar energía, ya que los modelos que no cuentan con características para su programación pueden seguir calentando el ambiente más de lo necesario.

• Al igual que con su aparato televisor, los modelos que cuentan con control remoto le facilitarán el acceso a sus funciones de manera remota, tales como: bajar la temperatura de calentamiento, activar o desactivar la oscilación sobre su eje, apagarlo, etcétera.

• Tome sus precauciones –abríguese bien– si tiene que salir constantemente de la habitación donde está operando un calentador de ambiente a un lugar más frío o al exterior. Los cambios de temperatura pueden subestimarse fácilmente y desencadenar una molestia o enfermedad en las vías respiratorias. ▶

(pase a la página 75)

Calefactores de ambiente de convección forzada para habitaciones pequeñas y medianas

Precios mínimos y máximos levantados de calefactores de ambiente

Precios levantados del 8 al 24 de junio de 2008

Quién es Quién en los precios

		Desempeño						Ciudad de México			
Marca / Modelo / Origen	**Tipo / Peso (kg)**	**Tem-peratura alcanzada**	**Consumo requerido para alcanzar la temperatura**	**Rapidez de calen-tamiento**	**Consumo en 1 hora de operación (Watts-hora)**	**Atributos**	**Evaluación global**	**Precio mínimo o único**	**Tienda**	**Precio máximo**	**Tienda**
DeLonghi / DFH 132 / China	mini 1	Muy alta	MB	E	1405	d(6), e(2), g, i(201)	**E**	250	Promotora Electrodo-méstica		
DeLonghi / TCH6590ER / China	torre 2.9	Muy alta	MB	MB	1273	a, c, d(variable), e(2), h, i(231)	**E**	659	Cotsco		
Master Craft / EH30338G / China	panel con salida superior 4	Muy alta	MB	MB	1236	d(variable), e(3), g, i(289), j	**E**	-	-		
General Electric / CGC1300DN / China	mini 3.9	Alta	E	E	1200	c, d(3), f, g, i(89) Incluye hu-midificador	**E**	556	Chedraui	695	Cotsco Chedraui
Lasko / 5367 / China	torre 2.2	Alta	E	E	1173	d(2), e(2), g, h, i(106)	**E**	480	Wal Mart		
Master Craft / EH30333G / China	mini 2.2	Muy alta	MB	B	1252	d(variable), e(2), g, i(137)	**MB**	-	-		
Bionaire / BFH416-LA013 / China	mini 1	Muy alta	B	MB	1416	d(5), e(2), i(189)	**MB**	278.9	Bodega Aurrerá	449	Sears

Honeywell / HZ-2204U-WM-MEX / China	mini 1.9	Muy alta	B	MB	1467	d(variable), e(2), g, i(402)	**MB**	380	Wal Mart		
Honeywell / HZ-7200-HD-MEX / China	mini 2.2	Alta	MB	E	1353	d(5), f, h, i(214)	**MB**	769	Home Depot		
Optimus / H-7328 / China	torre 2.9	Alta	MB	E	1413	a, c, d(7), e(2), h, i(125)	**MB**	690	Wal Mart		
Travel aire / IH3500S / China	mini 2	Baja	E	E	1093	d(2),e(1), f, h, i(417)	**MB**	309	Viana	529	Sears
DeLonghi / DFH 450M / Italia	mini 2.4	Alta	B	MB	1399	c, d(variable), e(3), f, g, h, i(214)	**B**	420	Promotora Electrodo-méstica		
Lasko / 5365 / China	torre 4.2	Alta	B	B	1420	a, c, d(va-riable), e(2), h, i(120)	**B**	-	-		
Bionaire / BCH4267-LA013 / China	mini 1.6	Baja	MB	MB	1290	d(variable), e(2), i(200)	**B**				
Birtman / BCC-1500 / China	torre 3.7	Baja	MB	MB	1324	a, c, d(7), e(2), h, i(123)	**B**	899	Livepool	995	Chedraui

Evite el uso de una extensión eléctrica porque ésta puede sobrecalentarse y ocasionar un incendio.

Atributos

a Control remoto
b Presenta ruedas para moverlo
c Temporizador para autoapagado entre 7 y 8 horas
d(X) No. de niveles de temperatura (termostato)
e(X) No. de velocidades del flujo de aire
f Guardacable
g Funcionamiento en modo de ventilación sin calentar
h Oscila sobre su eje de manera automática
i(X) Área de salida del calor en cm^2
j Está preparado para montarse a la pared

Notas:

* Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía
* Debido a que los calefactores de aceite emplean toda el área de sus placas para disipar el calor, no se proporciona el dato de área de salidad del calor en sus atributos.
** La función de ventilación puede activarse o desactivarse
*** Su consumo eléctrico es 8% mayor a lo declarado (la norma solo permite 5% máximo).

Nota:
La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro los podrá consultar llamando al 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Calefactores de ambiente de radiación para habitaciones pequeñas, medianas y grandes

Precios mínimos y máximos levantados de calefactores de ambiente
Precios levantados del 8 al 24 de junio de 2008

Quién es Quién en los precios

		Desempeño						Ciudad de México			
Marca / Modelo / Origen	**Tipo / Peso (kg) Ideal para habitaciones**	**Tem-peratura alcanzada**	**Consumo requerido para alcanzar la temperatura**	**Rapidez de calen-tamiento**	**Consumo en 1 hora de operación (Watts-hora)**	**Atributos**	**Evaluación global**	**Precio mínimo o único**	**Tienda**	**Precio máximo**	**Tienda**
DeLonghi / TRN15F1T / China	Aceite 8.9 medianas y grandes	Muy alta	B	MB	1453	b, c(24 horas), d(6), e(1**), g	**MB**	550	Promotora Electrodo-méstica		
Bionaire / BH3699-UM / China	Panel 5 medianas y grandes	Muy alta	B	MB	1458	d(variable), i(2147)	**MB**	979	Cotsco		
Bionaire / BPH1515-LA013 / China	Panel 4.9 medianas y grandes	Muy alta	B	MB	1458	d(variable), i(2708), j	**MB**	1295	Chedraui		
Lakewood / 5500 / E.U.A.	Aceite 8.5 pequeñas y medianas	Alta	MB	E	1428	b, d(variable)	**MB**	598	Comercial Mexicana	645	Chedraui
Boston innovative Products / *** HT-02-201 / China	torre 3.4 pequeñas y medianas	Baja	MB	MB	1200	d(2), h, i(791)	**B**	-	-		

Si tiene la necesidad de usar una extensión, asegúrese que ésta soporte 20 Amperes como mínimo.

Calefactores de ambiente de radiación para habitaciones pequeñas

Precios mínimos y máximos levantados de calefactores de ambiente
Precios levantados del 8 al 24 de junio de 2008

Quién es Quién en los precios

		Desempeño						Ciudad de México			
Marca / Modelo / Origen	**Tipo / Peso (kg)**	**Temperatura alcanzada**	**Consumo requerido para alcanzar la temperatura**	**Rapidez de calentamiento**	**Consumo en 1 hora de operación (Watts-hora)**	**Atributos**	**Evaluación global**	**Precio mínimo o único**	**Tienda**	**Precio máximo**	**Tienda**
Master Craft / EH30156G / China	mini 1	Baja	E	E	777	d(2), i(423)	**B**	-	-		
Pelonis / NY15MB-7 / China	Aceite 7	Baja	E	E	601	b, d(variable), f	**B**	365	Wal Mart		
Naoki / YT-B-7 / China	Aceite 8.5	Baja	E	E	1645	b, d(variable), f	**B**	358	Mega Comercial Mexicana	398	Comercial Mexicana
Optimus / H-4110 / China	mini 1.2	Baja	E	B	301	d(1), i(363)	**B**	-	-		
Punto azul / PCA2151B / China	Aceite 7.5	Baja	E	E	391	b, d(variable), f	**B**	415	Viana	498	Mega Comercial Mexicana

Atributos
a Control remoto
b Presenta ruedas para moverlo
c Temporizador para autoapagado entre 7 y 8 horas
d(X) No. de niveles de temperatura (termostato)
e(X) No. de velocidades del flujo de aire
f Guardacable
g Funcionamiento en modo de ventilación sin calentar
h Oscila sobre su eje de manera automática
i(X) Área de salida del calor en cm^2
j Está preparado para montarse a la pared

Notas:
* Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía
* Debido a que los calefactores de aceite emplean toda el área de sus placas para disipar el calor, no se proporciona el dato de área de salidad del calor en sus atributos.
** La función de ventilación puede activarse o desactivarse
*** Su consumo eléctrico es 8% mayor a lo declarado (la norma solo permite 5% máximo).

Nota:
La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro los podrá consultar llamando al 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

(viene de la página 69)

► Recomendaciones de compra

Al adquirir su calefactor, le recomendamos tener en cuenta lo siguiente:

• Tenga en mente el área o volumen de la habitación que desea calentar; en las tablas de resultados le sugerimos sobre este aspecto. También encontrará reportados los atributos más importantes que presenta cada modelo. Algunos, por ejemplo, cuentan con ajuste variable de temperatura, temporizador para auto apagarse en una, dos o hasta ocho horas.

• El tamaño del calefactor no indica su capacidad de calentamiento, ya que existen algunos muy pequeños que pueden calentar satisfactoriamente una habitación mediana, similar a la lograda por modelos que físicamente son más grandes.

• Hemos clasificado a los calentadores en:
Tipo torre. Similares a un cilindro con una salida de aire rectangular.
Panel. Son rectangulares y muy planos, una de sus caras es la que radia el calor.
Aceite. Están formados por placas muy delgadas una detrás de la otra por donde circula el aceite caliente que radia el calor.
Mini. Presentan muy variadas formas –cilíndricos, tipo caja, etcétera–; en común todos ellos son muy pequeños, no mayores a 30 cm de ancho x 30 cm de largo x 20 cm de alto.

• Exija que le sellen y fechen la garantía. La póliza sellada y la presentación del producto son los únicos requisitos exigibles para que ésta se haga efectiva, además asegúrese de que contenga todas las partes o accesorios indicados en el empaque y que el producto no presente anomalías visibles.

• Verifique la dirección de los centros de servicio más cercanos a usted. Esta información viene contenida en la garantía, o anexa a ella. Tenga en cuenta que hay marcas cuyos talleres de servicio pueden estar retirados de su localidad o disponibles únicamente en las principales ciudades del país. Llame al número que aparece en la garantía para verificar las locaciones que le correspondan y que su trámite sea más ágil y rápido.

• Prefiera comercios establecidos, recuerde que comprarlos en el comercio informal puede representar una garantía inexistente, con las consecuentes dificultades en cuanto a servicio y/o refacciones, o la posible menor calidad del producto, al no estar regulado.

En calefactores, el tamaño no importa, sino su capacidad de calentamiento.

Foto José Rodríguez

Acerca de la calificación

• En la prueba de desempeño, cuando señalamos que un modelo logra una temperatura máxima "muy alta", significa que en condiciones menos controladas –no como las de nuestro laboratorio donde fueron probados–, más parecidas a la de una habitación mediana de 3.5 x 3.5 metros donde existen fugas normales de calor por la gente que entra o sale o por la apertura de ventanas, el calentador logrará mantener mejor una temperatura ambiente confortable entre 24 y 28°C o incluso más caliente. Cuando calificó como "Alta", entonces la temperatura lograda es confortable, mientras de hasta 28°C que si obtuvo "Baja" significa que aunque la temperatura ambiente será confortable entre 22 y 24°C, ésta podrá variar más (enfriarse) si se presentan fugas recurrentes de aire caliente en la habitación. En cambio los modelos que fueron clasificados para uso en habitaciones pequeñas –de 2.7 x 2.7 metros–, sólo son aptos para éstas, pero no así habitaciones más grandes.

• También dentro de la prueba de desempeño le informamos sobre dos parámetros que se relacionan de manera importante con la cantidad de calor que genera este tipo de productos: el consumo de energía requerido para lograr su máximo nivel de calentamiento y el tiempo en que lo logran (rapidez). En general, la mayoría de los modelos logran una temperatura confortable de entre 22 y 24°C al cabo de 20 a 30 minutos de uso a máxima potencia o bien de entre 24 y 28°C una vez transcurridos 45 a 60 minutos de uso –sólo en los modelos que logran una temperatura de "Alta" a "Muy alta".

• Como referencia para que usted compare, le damos el dato de consumo de energía si usted opera el calentador a máxima potencia durante una hora. Este dato asócielo con la temperatura máxima que alcanza el modelo en cuestión.

Hay dos tipos de calentadores, por convección forzada y por radiación.

Foto José Rodríguez

> "Estos productos son destinados para el uso doméstico, sólo en interiores, no para uso industrial,comercial o para usarse a la intemperie."

Recomendaciones de uso

Al usar este tipo de productos siempre hay que mantener algunas precauciones, para disminuir el riesgo de provocar un incendio o choque eléctrico:

• Antes de encender el calefactor por primera vez, lea cuidadosamente el instructivo de operación y siga las instrucciones señaladas en el mismo.

• Para evitar quemaduras es necesario manipular el equipo sólo por las partes que han sido diseñadas para este propósito, como son manijas, perillas o teclas.

• Es recomendable mantener alejados, a una distancia mínima de 0.9 metros de la parte principal de radiación de calor de su calefactor, aquellos objetos con materiales flamables, como muebles, cojines, papel, ropa y cortinas.

• Estos productos son destinados para uso doméstico en interiores, no para uso industrial, comercial o a la intemperie. Cuide de no dejarlo cerca de tinas o regaderas de baño, de la lavadora, lavaplatos, albercas u otras fuentes de agua. Tampoco lo use en áreas donde haya gasolina, solventes, pintura o líquidos flamables almacenados.

• Se recomienda tener mucha precaución al utilizar cualquier calefactor cerca de los niños, discapacitados e incluso mascotas.

• Desconecte el calefactor cuando no esté en uso. Es más: caliente el ambiente y apague el aparato antes de ir a dormir. De esta forma evitará la resequedad en las vías respiratorias.

• Evite el uso de una extensión eléctrica porque ésta puede sobrecalentarse y ocasionar un incendio. Si llegara a tener la necesidad de usar una extensión, asegúrese de que ésta soporte 20 Amperes de corriente como mínimo. Este dato debe aparecer marcado en la clavija de la extensión (si no aparece, no la compre). Al usar una extensión colóquela sobre áreas donde no exista el riesgo de que el agua entre en contacto con ella o que una persona se tropiece. No lo oculte debajo de muebles o alfombras.

Profeco

Registro Público de Consumidores

Tu privacidad es tu derecho

Si quieres evitar las llamadas publicitarias a tu casa, oficina o celular,

inscribe tu número en el Registro Público de Consumidores de la Profeco, sólo marca:

9628 0000
desde México, Guadalajara y Monterrey

01 800 962 8000
sin costo desde el resto de la República

Vivir Mejor

TOP 10

Los mejores Platillos sabios y Tecnologías domésticas para cerrar 2008

Para no romper con la tradicion, le presentamos un recuento de los **Platillos sabios** y **Tecnologías domésticas favoritos de los lectores,** además de dos menús con diversas opciones para preparar la cena de Noche Buena y de Año Nuevo. **¡Felicidades!**

Fotos Archivo

Banderillas de carne molida (6 porciones)

Kilocalorías 511 • Proteínas 23 g Grasas 26 g
Colesterol 128 mg • Fibra dietética 4 g

Ingredientes

- Carne molida de res (600 g)
- 1 huevo batido
- ½ taza de leche
- 3 zanahorias ralladas (300 g)
- 1 taza de germinado de alfalfa (60 g)
- ¼ pieza de cebolla finamente picada (60 g)
- 3 limones (75 g)
- ¼ taza de pan molido (30 g)
- 4 papas medianas cocidas y hechas puré (840 g)
- ½ taza de miel de abeja (120 ml)
- 2 cucharadas de mantequilla derretida (20 g)
- ½ cucharadita de polvo de curry
- 1 cucharadita de vinagre
- ¼ de taza de agua
- Chile piquín al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezcle la carne con la cebolla, huevo, pan molido, curry, sal y pimienta hasta que se integren muy bien los ingredientes.
2. Tome una porción regular de carne y forme una especie de salchicha; ensártela en un palito para brocheta y envuelva la carne en papel aluminio.
3. Mezcle el agua con el vinagre y la miel. Reserve.
4. Ase las banderillas en una plancha antiadherente, girándolas para que se cuezan de forma pareja durante 15 minutos.
5. Retíreles el papel y barnícelas con el aderezo de miel. Póngalas en la plancha hasta que se doren ligeramente.
6. Sírvalas acompañadas de puré de papa y adorne con la ensalada de zanahorias y germinado de alfalfa. Aderece con limón y chile piquín al gusto.

Salmón en camisa (6 porciones)

Kilocalorías 490 • Proteínas 25 g • Grasas 28 g
Colesterol 88 mg • Fibra dietética 8 g

Ingredientes

- 6 filetes chicos de salmón
- 400 de pasta de hojaldre
- 400 de espinacas lavadas
- 200 de champiñones rebanados
- 1 cebolla mediana picada
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de leche
- Mantequilla o margarina para engrasar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Caliente las tres cucharadas de aceite y sofría la cebolla y los champiñones a fuego alto durante tres minutos aproximadamente.
2. Después, baje el fuego, agregue las espinacas y cuando empiecen a suavizarse sazone con una pizca de sal y pimienta. Deje enfriar y divida en seis partes.
3. Abra la pasta de hojaldre recién refrigerada y corte en seis porciones. Con un rodillo extienda cada pedazo de pasta.
4. Coloque una parte de la mezcla de espinacas y champiñones; encima monte el filete de salmón.
5. Envuelva cada trozo de pasta rellena sellando muy bien los bordes. Pique con un tenedor para que el vapor salga durante el horneado y la masa quede crujiente.
6. Coloque las piezas de pasta en una charola engrasada y barnícelas con la leche.
7. Hornee a 180 grados por no más de 30 minutos (dependiendo de lo grueso de la capa de hojaldre).

Pasta con salsa de hongos y pollo (6 porciones)

Kilocalorías 419 • Proteínas 27 g • Grasa 16 g
Colesterol 59 mg • Fibra dietética 3 g

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo deshuesada en tiras
- 500 g de hongos o setas limpias y rebanadas
- 300 g de pasta al gusto
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de romero seco
- 3 dientes de ajo finamente picados
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezcle la harina, la pimienta y la sal, y enharine las tiras de pollo limpias y secas.
2. En una sartén antiadherente grande caliente tres cucharadas de aceite y dore las tiras de pollo. Retire y reserve.
3. En la misma sartén, caliente otra cucharada de aceite y sofría el ajo, después agregue los hongos y el romero. Deje calentar a fuego medio durante 10 minutos, moviendo ocasionalmente.
4. Añada el pollo y el caldo. Aumente la flama para que la salsa espese. Verifique la sazón y salpimiente.
5. Por último, cueza la pasta *al dente* en tres litros de agua hirviendo con sal. Escurra y agregue inmediatamente las tres cucharadas de mantequilla hasta que se derrita, mezcle cuidadosamente y mantenga en un recipiente hermético para que no se enfríe.
6. Sirva la pasta sobre los platos y bañe con la salsa de hongos y pollo caliente.

Mucbi pollo (6 porciones)

Kilocalorías 511 • Proteínas 23 g Grasas 26 g
Colesterol 128 mg • Fibra dietética 4 g

Ingredientes

- Pechuga de pollo sin piel, cocida y cortada en trozos de 3 cm (250 g)
- Maciza de cerdo, cocida y cortada en trozos de 3 cm (250 g)
- Masa de maíz (reservar 3 cucharadas) (530 g)
- 3 tazas del caldo de las carnes
- Manteca vegetal (80 g)
- Cebolla morada rebanada y desflemada (40 g)
- 1 cucharada de aceite
- 1 trozo de cebolla asada
- 1 chile habanero en rajitas
- 1 chayote cocido entero
- 2 dientes de ajo
- 2 ½ cucharadas de achiote en pasta
- ½ taza de jugo de naranja agria
- 1 pizca de orégano
- 2 hojas de plátano limpias y asadas
- 2 jitomates asados
- 1 rama de epazote
- 1 pizca de cominos
- 1 grano de pimienta
- Sal

Preparación

1. Muela los jitomates con la cebolla asada, los ajos, la pimienta, el orégano, los cominos y un poco de sal. Cuele la salsa.
2. En una cazuela caliente el aceite y sofría la salsa. Añada 2 ½ tazas de caldo caliente.
3. En el jugo de naranja disuelva 2 cucharadas de achiote y agregue al caldo caliente junto con la ramita de epazote. Deje hervir unos minutos.
4. Disuelva tres cucharadas de masa en un poco de agua e incorpore a la salsa sin dejar de mover. Retire la rama de epazote, verifique la sazón y deje hervir a fuego medio hasta que la salsa esté ligeramente espesa.
5. Aparte, bata la manteca hasta que esponje y añada la masa poco a poco sin dejar de batir hasta integrarla perfectamente.
6. Mezcle la ½ taza de caldo y la ½ cucharada de achiote restantes e incorpórelas a la masa. Agregue 1/2 cucharadita de sal y siga batiendo hasta formar una masa suave y de color uniforme.
7. Precaliente el horno a 200° C.
8. Cubra el fondo y las paredes de un molde para hornear con las hojas de plátano y encima extienda la mitad de la masa, cubriendo muy bien las paredes.
9. Acomode la carne de pollo y de cerdo sobre la masa y báñela con la salsa. Ponga encima las rebanadas de cebolla morada y las rajitas de chile habanero.
10. Cubra con el resto de la masa y tape con las hojas de plátano. Tape el molde con papel de aluminio para evitar que la hoja se queme.
11. Hornee aproximadamente 1 ½ horas o hasta que la masa esté perfectamente cocida.
12. El mucbipollo se sirve acompañado con unas rebanadas de chayote.

Pollo relleno (8 porciones)

Kilocalorías 581 • Proteínas 29 g • Grasa 28 g
Colesterol 112 mg • Fibra dietética 3 g

Ingredientes

- 1 pollo entero (1600 g)
- ½ taza de jalea de arándanos (120 g)
- ¼ de taza de jugo de naranja (60 ml)
- 30 ml de jerez
- Sal y pimienta al gusto
- 2 manzanas cortadas en cuadritos
- 2 tazas de arroz blanco cocido -1 taza en crudo
- 2 tazas de arroz salvaje cocido -1 taza en crudo
- 6 hojas de lechuga
- 2 tallos de apio en rebanaditas
- 1 pimiento rojo en cuadritos
- 1 pimiento verde en cuadritos
- ½ taza de orejones de chabacano picados
- 6 cucharadas de mantequilla
- ¼ pieza de cebolla finamente picada
- ¼ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de salvia
- 1 cucharadita de perejil
- ½ cucharadita de tomillo
- ¼ pieza de cebolla finamente picada

Preparación

1. Lave y seque bien el pollo. Colóquelo en una charola para hornear y barnícelo con mantequilla derretida. Salpimiente por dentro y por fuera. Cúbralo y refrigere.
2. Para preparar el relleno, en la mantequilla restante acitrone la cebolla junto con el apio y los pimientos. Retire del fuego.
3. Incorpore los arroces, la manzana, los orejones y la nuez. Añada las especias, revuelva los ingredientes y salpimiente al gusto. Deje enfriar totalmente antes de rellenar el pollo.
4. Aparte, mezcle la jalea con el jerez, jugo de naranja, sal y pimienta. Lleve al fuego hasta que la jalea se suavice y quede ligeramente acaramelada. Reserve.
5. Coloque el relleno dentro del pollo, sin apretar demasiado. Junte las piernas del pollo, tratando de cerrarlo, y ate las piernas por la parte inferior. Cubra con papel aluminio.
6. Caliente el horno a 190°C, introduzca la charola con el pollo y hornee durante una hora. Sáquelo del horno y retire el papel. Barnícelo con la jalea preparada y vuelva a hornear destapado de 30 a 45 minutos aproximadamente o hasta que la superficie se vea dorada.
7. Sirva el pollo en porciones con un poco del relleno y adorne con unas hojas de lechuga.

Nota: si le sobra relleno, caliéntelo en una charola dentro del horno (cubierto con papel aluminio para que no se reseque) por espacio de 30 minutos.

Foto José Rodríguez

Pulidor de metales

Caducidad: 6 meses aproximadamente.

Ingredientes

- ½ cucharadita de cera carnauba (3 g)*
- 1/3 de taza de cera blanca (40 g)*
- 1 cucharadita de aceite mineral*
- ¼ de cucharadita de vinagre**
- 4 cucharadas de gasolina blanca
- 1 cucharada de carbonato de calcio

*Se consiguen en droguerías
**Se adquiere en tlapalerías

Utensilios

- Cacerola con capacidad de 2.5 litros
- Tazón de vidrio pequeño
- Taza medidora
- Abatelenguas

Preparación

1. Vierta la cera de carnauba y la cera blanca en el tazón y caliente a baño maría hasta que se fundan y sean indistinguibles.
2. Agregue el aceite mineral y el vinagre.
3. Retire la cacerola del fuego y llévela a un lugar ventilado. Integre poco a poco la gasolina, mientras mezcla suavemente.
4. A medida que se vaya enfriando la mezcla, agregue el carbonato de calcio.
5. Vierta la mezcla en un tarro de plástico y tápelo bien para que no se contamine.

Limpiador multiusos

Caducidad: un año

Ingredientes

- 4 litros de agua
- 5 cucharadas de lauril sulfato de sodio (75 g)*
- 4 cucharadas de formol (60 ml)*
- 4 cucharaditas de hidróxido de sodio (10 g)*
- 2 cucharadas de esencia de naranja (30 ml)*
- ½ cucharadita de colorante vegetal color azul*

*Se consiguen en droguerías.

Utensilios

- Cubeta de plástico
- Cubrebocas
- Cuchara sopera
- Cuchara cafetera
- Embudo
- Envase de plástico de 5 litros (reutilice uno vacío)
- Palo de madera

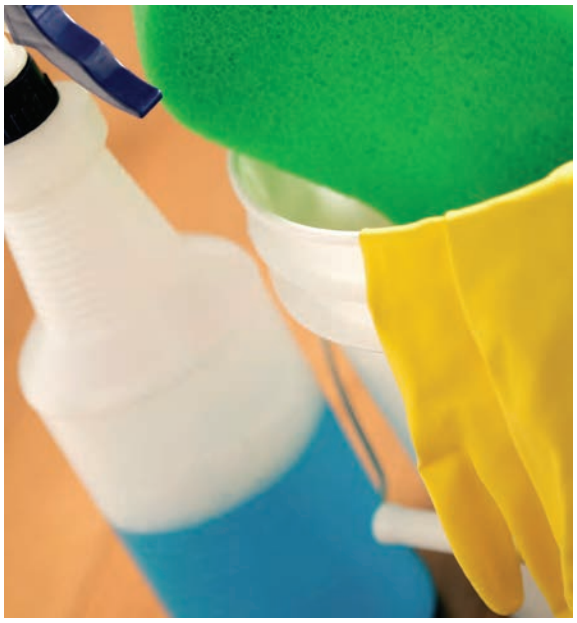
Preparación

1. Colóquese el cubreboca para evitar que la nariz y la garganta se irriten. Vierta en la cubeta 2 1/2 litros de agua y disuelva el lauril sulfato de sodio, agitando con el palo de madera suavemente para evitar que se forme espuma.

2. Agregue hidróxido de sodio (sosa) y continúe revolviendo con mucho cuidado y despacio hasta que se deshaga el compuesto.

3. Agregue el formol, la esencia y el colorante. Agite suavemente hasta que adquiera color uniforme.

4. Con ayuda del embudo vierta la mezcla en la botella de plástico, inclinándola para que resbale por las paredes y evitar que se forme espuma. Rellene el envase con el agua restante. Tape y agite suavemente para que se distribuya perfectamente el color en el limpiador.



Limpiador antihongos

Caducidad: 1 mes

Ingredientes

- 1 2/3 de tazas de agua (400 ml aproximadamente)
- 1 ½ cucharaditas de sosa cáustica (hidróxido de sodio)*
- 2 cucharaditas de lauril sulfato de sodio**
- ¼ de taza de blanqueador de ropa (hipoclorito de sodio) al 6%

* Se consigue en tlapalerías.
** Se consigue en droguerías.

Utensilios

- Bote o cubeta de lámina con capacidad de 500 ml
- Guantes
- Cubreboca
- Embudo
- Botella con atomizador

Preparación

1. Colóquese el cubreboca y los guantes. En un bote o cubeta de plástico vierta las 2 tazas de agua hirviendo y agregue la sosa caústica. Agite suavemente hasta que se deshaga por completo.

2. Agregue el lauril sulfato de sodio y agite muy suavemente, para evitar que se forme espuma. Deje enfriar por completo.

3. Añada lentamente el hipoclorito de sodio y agite muy despacio para no salpicarse.

4. Vierta la mezcla en la botella de plástico con ayuda del embudo, inclinándola para que resbale y no se forme espuma.

Champú para perros

Caducidad: 6 meses

Ingredientes

- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de glicerina pura*
- 1 cucharadita de alcohol cetílico*
- 1 cucharada de lauril sulfato de sodio*
- ½ taza de texapón no.5 (lauril éter sulfato de sodio)*
- 1 ½ cucharadas de creolina*

*Se consiguen en droguerías.

Utensilios

- Abatelenguas
- Cubreboca
- Guantes de hule
- Embudo
- Botella de plástico

Preparación

1. En un tazón de vidrio vierta el agua, la glicerina y el alcohol cetílico.
2. Póngalo a calentar a baño María.
3. Cuando el alcohol cetílico se funda añada el lauril sulfato de sodio, agitando muy suavemente para no formar espuma. Una vez que se emulsione el alcohol cetílico, retire la mezcla del fuego. Deje enfriar.
4. En otro tazón mezcle, sin agitar demasiado, el texapón y la creolina.
5. Vierta lentamente la mezcla del agua en la del texapón con creolina.
6. Vacíe el champú en la botella de plástico con ayuda del embudo. Tape perfectamente.

Crema semisólida para la piel reseca

Caducidad: 6 meses

Ingredientes

- 2 ½ tazas de agua
- 2/3 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ácido esteárico
- 1 ¼ cucharada de lanolina
- 1 cucharada de cera blanca rallada
- 3/4 de cucharada de glicerina
- ½ cucharadita de trietanolamina
- 3/4 de cucharada de trietanolamina
- ¼ de cucharadita de escencia floral

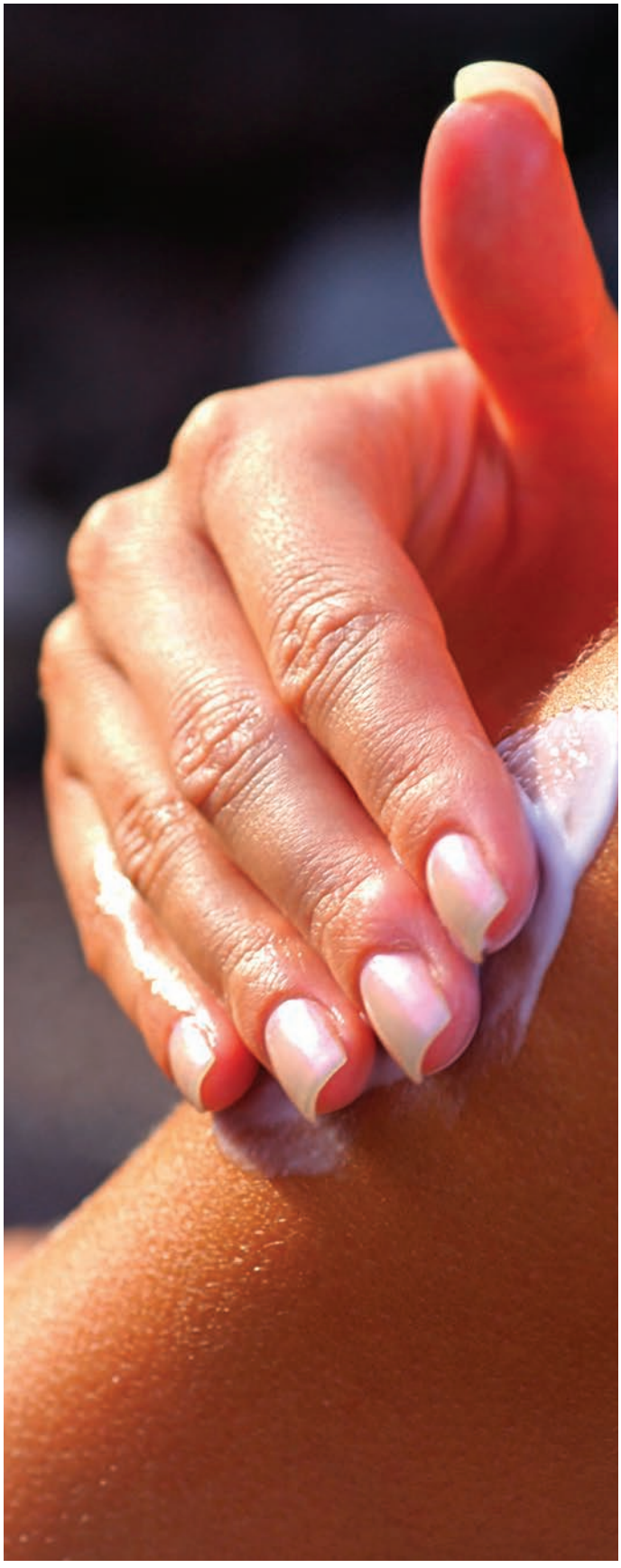
* Todos los ingredientes se consiguen en farmacias grandes o droguerías.
**Puede usar otro aceite vegetal (oliva, germen de trigo, etc.).
***La esencia puede ser del aroma que prefiera

Utensilios

- Tarro de plástico para envasar
- Abatelenguas
- 2 cacerolas grandes

Preparación

1. Ponga a hervir dos tazas de agua en una cacerola de 2.5 litros. Coloque dentro el tazón para formar un baño María y vierta en éste la cera blanca, el ácido esteárico, la lanolina, el alcohol cetílico, el aceite de oliva y la glicerina. Revuelva con el abatelenguas hasta que todo se funda.
2. Mientras transcurre el paso anterior, en otra cacerola se pone a calentar el agua. En cuanto comience a hervir se reduce el fuego al mínimo y se le añade la trietanolamina y la esencia.
3. Comience a verter muy lentamente la mezcla de las ceras en el agua, a la vez que se agita para emulsionar. Mantenga batiendo suavemente hasta que se enfríe.
4. Una vez que esté tibia, vierta en el tarro.



Menú para la cena de Nochebuena

- Ensalada de Nochebuena
- Espagueti a la carbonara
- Lomo navideño
- Gelatina de rompope

Ensalada de Nochebuena
(10 a 12 porciones)

Ingredientes
- 3 betabeles cocidos, sin cáscara y partidos en cubitos o rebanadas
- 1 jícama sin cáscara y cortada en cubitos o rebanadas
- 2 naranjas divididas en gajos y sin piel
- 2 limas divididas en gajos y sin piel
- 2 manzanas sin cáscara y cortadas en medias lunas
- ½ taza de vino tinto
- 3 cucharadas de cacahuates sin cáscara
- 3 cucharadas de naranja cristalizada en cuadritos o bien 3 cucharadas de colación
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación
1. En una ensaladera se distribuyen en capas, las manzanas, los betabeles, la jícama y los gajos de lima y naranja. Se tapa y se refrigera.
2. Al momento de servir, espolvoré la ensalada con el azúcar y báñela con el vino tinto. Se adorna con los cacahuates y la colación o bien la naranja cristalizada.

Espagueti a la carbonara
(6 porciones)

Ingredientes
- 250 g de pasta de espagueti cocida con sal y escurrida
- 120 g de tocino picado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de crema
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- sal y pimienta

Preparación
1. En una sartén caliente, se fríe el tocino hasta que quede dorado y crujiente. Se escurre sobre papel absorbente y se reserva.
2. Los huevos se baten junto con la crema y el queso rallado. Se sazona con sal y pimienta.
3. La mantequilla se derrite en la sartén limpia y se agrega la mezcla anterior. Se cuece a fuego bajo sin dejar de mover, hasta que empiece a espesar la mezcla.
4. Al momento de servir, se añade el tocino y el espagueti a la salsa. Se mezcla todo y se deja al fuego hasta que esté bien caliente.

Lomo navideño
(12 porciones)

Ingredientes
- 1 ½ kg de lomo o pierna de cerdo
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cebolla pequeña
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de sazonador de carne
- 1 cucharada de salsa inglesa
- ½ taza de salsa de soya
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto

Preparación
1. En el aceite caliente se coloca el lomo y se voltea por todos lados para que selle parejo. Después, se coloca en un molde para hornear.
2. Licue los dientes de ajo con el jugo de naranja, la cebolla, el sazonador, las salsas inglesa y de soya, sal y pimienta al gusto, y bañe con esta preparación la carne.
3. Tápelo con papel aluminio y métalo al horno precalentado a 150° C por espacio de una hora o hasta que esté completamente cocido. Durante los últimos 20 minutos, retire el papel y báñelo con su jugo cada 5 minutos, pinchando un poco la carne para que absorba el sabor y volteándolo para que se dore parejo.

Gelatina de rompope
(10 porciones)

Ingredientes
- 1 taza de rompope (225 ml)
- 2 cucharadas soperas de grenetina en polvo
- 1 taza de azúcar (225 g)
- 1 taza de fresas

Preparación
1. Se licua la grenetina en ½ taza de agua fría.
2. Se hierve el azúcar en 4 tazas de agua y se agrega la grenetina disuelta en agua fría. Se mezcla bien. Cuando se integre todo se retira del fuego y se deja enfriar un poco, se añade el rompope y se mezcla.
3. Se vacía en un molde y se refrigera. Cuando cuaje se bañan las paredes exteriores del molde con un poco de agua caliente para que se afloje. Se voltea sobre un platón. Se adorna con las fresas y con un poco más de rompope.

Menú para la cena de Fin de año

- Sopa de lima
- Romeritos con tortas de camarón
- Strudel de manzana

Sopa de lima (6 porciones)

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo (400 g)
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 1 pimiento morrón
- 2 limas cortadas en rodajas muy delgadas
- 2 dientes de ajo
- 6 tortillas cortadas en tiritas, fritas y escurridas en papel absorbente
- 2 cucharadas de aceite de maíz.
- Orégano, clavo y comino en polvo
- Un chorrito de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cueza el pollo en suficiente agua junto con en el clavo, orégano, ajo, cominos, sal y pimienta. Una vez cocido se aparta, se deja enfriar y se desmenuza, el caldo se cuela y se reserva.

2. Muela los jitomates con la cebolla, chile morrón y vinagre.

3. Agregue el jitomate colado al caldo y póngalo a hervir junto con la mitad de las limas rebanadas, sazone con sal al gusto.

4. Al momento de servir, coloque una porción de tortilla frita y de pechuga deshebrada en cada plato y vierta el caldo muy caliente. Adorne con la otra lima rebanada.

Romeritos con tortas de camarón (8 porciones)

Ingredientes

- 1 kg de romeritos limpios, cocidos y escurridos
- 6 nopales lavados, partidos en cuadritos y cocidos
- ½ kg de papitas cambray cocidas y peladas
- 150 g de camarón seco
- 2 huevos (separadas las yemas de las claras)
- 2 cucharadas de pan molido

Preparación

1. Los camarones enteros se cuecen a fuego bajo en dos tazas de agua durante 15 minutos. Se cuela el caldo, se pelan y descabezan (se reservan 12 camarones enteros y el resto se muele en la licuadora).

2. Mientras, se baten las claras a punto de turrón y se añaden las yemas una por una, incorporando suavemente. Se agrega el camarón molido en movimientos envolventes. Si desea espesar la mezcla agregue un poco de pan molido.

3. En una sartén con aceite caliente a fuego medio, se frien cucharadas de la mezcla por ambas partes. Se escurren sobre papel absorbente y se reservan.

4. En dos cucharadas de aceite se fríe la pasta de mole a fuego bajo, añadiendo poco a poco el caldo de camarón. Añada el chocolate y deje que se derrita en el mole

5. Cuando comience a espesar, se agregan los romeritos, los nopales, y las papas. Se mezcla todo, se verifica de sal y se deja cocinar durante 10 minutos más.

6. Al momento de servir, se agregan las tortitas al guiso y se mantiene al fuego hasta que esté bien caliente. Se adorna con los camarones enteros.

Strudel de manzana (8 porciones)

Ingredientes

- 500 g de pasta de hojaldre
- 750 g de manzana Golden peladas y rebanadas en gajos delgados
- ½ de barrita de mantequilla (45 g)
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de clavo en polvo
- 100 g de nuez picada
- 50 g de pasitas
- 3 cucharadas de azúcar glass (30 g)
- 1 huevo (50 g)

Preparación

1. En una cacerola a fuego bajo se derrite la mantequilla y se agregan las rebanadas de manzana, el azúcar, la canela y el clavo. Se mueve para que todo se integre.

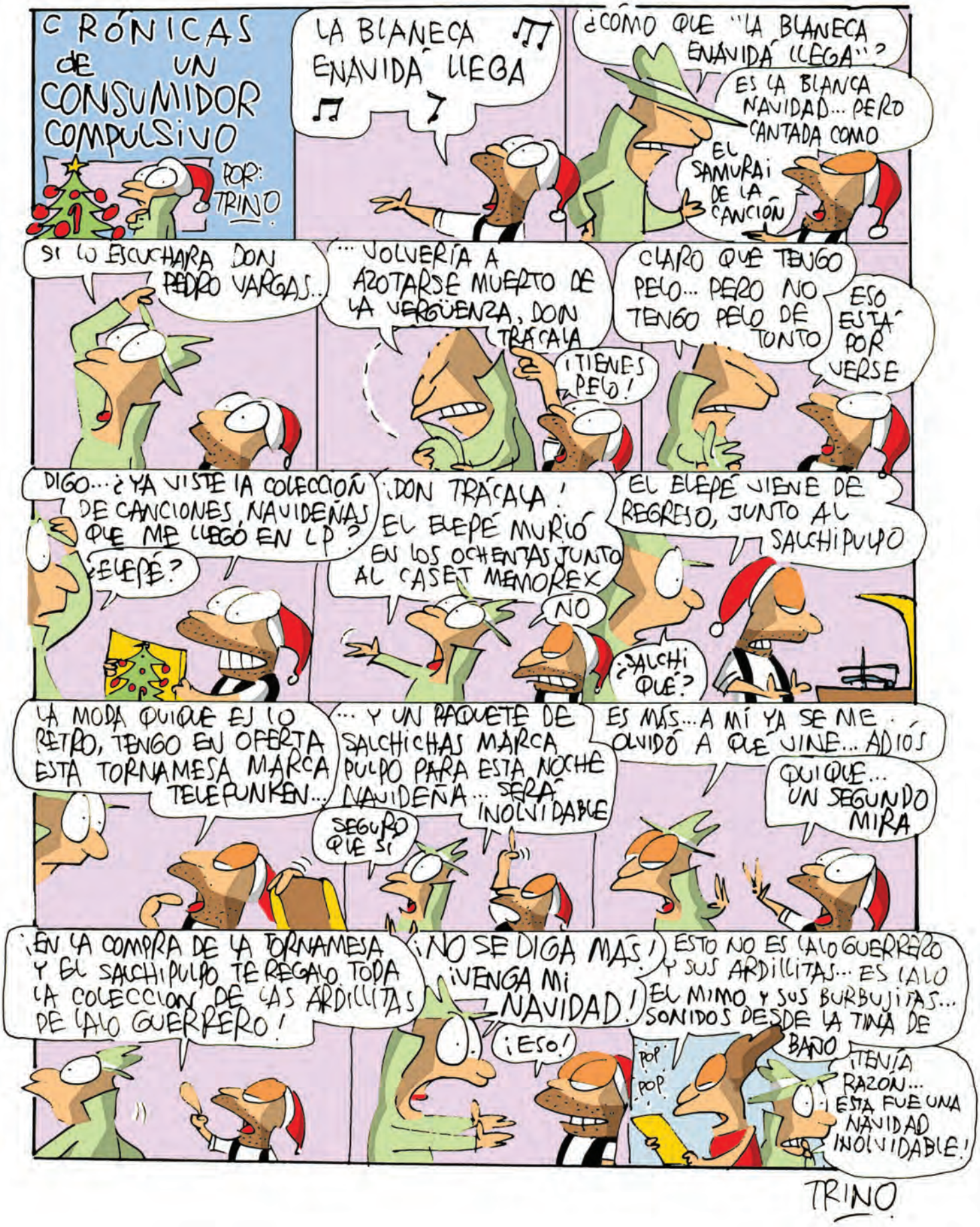
2. Se añade la nuez picada y las pasitas, dejando al fuego durante 3 ó 4 minutos, moviendo la mezcla ocasionalmente para que no se pegue. Se deja enfriar.

3. Sobre una mesa limpia, se extiende la pasta de hojaldre en forma de rectángulo, hasta que quede de poco menos de ½ centímetro de grosor.

4. El relleno de manzana se coloca en el centro. Los bordes de la pasta se untan con un poco del huevo batido previamente. Se doblan los extremos hacia el centro y se enrolla, pegando bien el último borde de la pasta para que no se abra ni salga el relleno.

5. Se barniza con el resto del huevo batido y se hornea a 200°C, durante aproximadamente 25 o 30 minutos, o hasta que la pasta esté cocida y su coloración dea dorada.

6. Una vez frío se espolvorea con el azúcar glass. Se puede servir caliente.


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
LA BLANECA ENAVIDÁ LLEGA
¿CÓMO QUE "LA BLANECA ENAVIDÁ LLEGA"?
ES LA BLANCA NAVIDAD... PERO CANTADA COMO EL SAMURAI DE LA CANCIÓN
SI LO ESCUCHARA DON PEDRO VARGAS..
... VOLVERÍA A AZOTARSE MUERTO DE LA VERGÜENZA, DON TRÁCALA
¡TIENES PELO!
CLARO QUE TENGO PELO... PERO NO TENGO PELO DE TONTO
ESO ESTÁ POR VERSE
DIGO... ¿YA VISTE LA COLECCIÓN DE CANCIONES NAVIDEÑAS QUE ME LLEGÓ EN LP?
¿ELEPÉ?
¡DON TRÁCALA! EL ELEPÉ MURIÓ EN LOS OCHENTAS JUNTO AL CASET MEMOREX
NO
EL ELEPÉ VIENE DE REGRESO, JUNTO AL SALCHIPULPO
¿SALCHI QUÉ?
LA MODA QUIQUE ES LO RETRO, TENGO EN OFERTA ESTA TORNAMESA MARCA TELEFUNKEN...
... Y UN PAQUETE DE SALCHICHAS MARCA PULPO PARA ESTA NOCHE NAVIDEÑA... SERÁ INOLVIDABLE
SEGURO QUE SÍ
ES MÁS... A MÍ YA SE ME OLVIDÓ A QUÉ VINE... ADIÓS
QUIQUE... UN SEGUNDO MIRA
¡EN LA COMPRA DE LA TORNAMESA Y EL SALCHIPULPO TE REGALO TODA LA COLECCIÓN DE LAS ARDILLITAS DE LALO GUERRERO!
¡NO SE DIGA MÁS! ¡VENGA MI NAVIDAD!
¡ESO!
ESTO NO ES LALO GUERRERO Y SUS ARDILLITAS... ES LALO EL MIMO Y SUS BURBUJITAS... SONIDOS DESDE LA TINA DE BAÑO
POP POP
¡TENÍA RAZÓN... ESTA FUE UNA NAVIDAD INOLVIDABLE!
TRINO

- Comportamiento comercial de las empresas
- Información sobre quejas y denuncias
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio
- Artículos de la Revista del Consumidor
- Quién es quién en los precios y en el envío de dinero de EU a México
- Ubicación de nuestras delegaciones
- Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas
- Platillos Sabios

www.profeco.gob.mx

Profeco Vivir Mejor

Alerta al consumidor

Correo electrónico fraudulento

Profeco le informa que detectó un correo electrónico fraudulento que utiliza el nombre de la empresa Telcel. La dirección que aparece es info@hi5.com con el título “octubre mes Telcel-recibe el doble de tiempo aire al recargar en línea”. ¡Tenga cuidado! si recibe este correo u otro parecido, haga caso omiso, se trata de un fraude, lo que buscan es robarle sus datos personales y financieros.

Por su seguridad, Profeco recomienda confirmar siempre cualquier promoción de forma directa con la empresa que la ofrece, en el caso de Telcel, llame al *111 para usuarios con plan de renta o *264 para quienes tienen Plan Amigo. La llamada es gratuita. O bien, consulte la sección de alertas de seguridad en la página web de la empresa.

http://www.telcel.com/portal/telcel.portal

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Profeco

Profeco

2009

Vivir Mejor

7 pasos para un consumo inteligente

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Julio

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
			1 Aarón	2 Otón	3 Fin del ciclo escolar, Anatolio	4 Refugio
5 Filomena	6 Isaías	7 Fermín	8 Edgardo	9 Blanca	10 Día del árbol, Genaro	11 Día mundial de la población, Benito
12 Epifanía	13 Enrique	14 Camilo	15 Día de la secretaria, Donaldo	16 Carmen	17 Alejo	18 Marina
19 Áurea	20 Bulmaro	21 Daniel	22 Leo, Magdalena	23 Brígida	24 Cristina	25 Santiago
26 Joaquín	27 Natalia	28 Inocencio	29 Beatriz	30 Abel	31 Ignacio	

Agosto

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
						1 Esperanza
2 Ángeles	3 Nicodemo	4 Aristarco	5 Oswaldo	6 Justo	7 Donato	8 Emiliano
9 Día Int. de los pueblos indígenas, Rústico	10 Lorenzo	11 Clara	12 Día internacional de la juventud, Fortino	13 Elena	14 Maximiliano	15 Sagrario
16 Serena	17 Inician clases*, Jacinto	18 Lauro	19 Timoteo	20 Cristóbal	21 Camerino	22 Día del bombero, Filiberto, Virgo
23 Eleazar	24 Bartolomé	25 Patricia	26 Ceferino	27 Mónica	28 Agustín	29 Sabina
30 Día de los abuelos, Rosa	31 Día Int. de la solidaridad, Ramón					

Sep.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
	1 Informe anual del Presidente, Remedios	2 Antolín	3 Aristeo	4 Moisés	5 Bertín	6 Donaciano
7 Regina	8 Día internacional de la alfabetización, Sergio	9 Doroteo	10 Salvio	11 Diódoro	12 Tobías	13 Amado
14 Fortunata	15 Grito de independencia, Porfirio	16 Inicio de la Independencia, Lucía	17 Camelia	18 Sofía	19 Susana	20 Filipa
21 Día Int. de la paz, Mateo	22 Otoño, Mauricio, Libra	23 Lino	24 Gerardo	25 Aurelia	26 Damián	27 Adolfo
28 Liova	29 Rafael	30 Natalicio de Morelos, Caridad				

Oct.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
		1 Remigio			2 Día mundial de la protección a los animales, Gerino	3 Froylán
4 Marco	5 Flor	6 Bruno	7 Rosario	8 Benita	9 Sara	10 Samuel
11 Clemencia	12 Día de la raza, Pilar	13 Florente	14 Rolando	15 Teresa	16 Día mundial de la alimentación, Galo	17 Mariano
18 Lucas	19 René	20 Aureliano	21 Celia	22 Elodia	23 Día Nal. de la aviación, Día del médico, Escorpión, Rómulo	24 Septimio
25 (-1 hr.) Termina horario de verano, Daria	26 Luciano	27 Armando	28 Judas	29 Narciso	30 Victorio	31 Lucila

Noviembre

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
1 Todos los santos, 33 aniversario, Cirenia	2 Fieles difuntos, Publio	3 Vidal	4 Amancio	5 Filoteo	6 Leonardo	7 Ernesto
8 Godofredo	9 Orestes	10 Ninfa	11 Ernestina	12 Día del cartero, Josafat	13 Estanislao	14 Laurencio
15 Leopoldo	16 Día Int. para la tolerancia, Edmundo	17 Victoria	18 Teodulfo	19 Feliciano	20 Aniversario de la Revolución, Octavio	21 Día mundial de la TV, Sagitario, Mauro
22 Día del músico, Cecilia	23 Lucrecia	24 Flora	25 Día mundial contra la violencia hacia las mujeres, Erasmo	26 Delfina	27 Virgilio	28 Jácome
29 Blas	30 Maura					

Dic.

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
		1 Día mundial de la lucha contra el sida, Eloy	2 Eva	3 Día mundial de las personas con discapacidad, Javier	4 Bárbara	5 Cirano
6 Asela	7 Ambrosio	8 Concepción	9 Diego	10 Día mundial de los derechos humanos, Loreto	11 Dámaso	12 Día de la virgen de Guadalupe
13 Otilia	14 Nicasio	15 Arturo	16 Inician las posadas, Misael	17 Lázaro	18 Día Int. del migrante, Soledad	19 Darío
20 Filogonio	21 Invierno, Capricornio, Festo	22 Javiera	23 Evaristo	24 Nochebuena, Irma	25 Navidad, Jesús	26 Teodoro
27 Nicerata	28 Día de los santos inocentes, Gaspar	29 Honorato	30 Venancio	31 Fin de Año, Columba		

Fechas de alto consumo

Fines de semana

Vacaciones y días de descanso

Nota: Al momento de elaborar este calendario, aún no se tenían las fechas definitivas del ciclo escolar 2009-2010, por lo que éstas pueden variar.

Consumo saludable

Los avances médicos, científicos y tecnológicos nos dan acceso a productos y servicios que han aumentado nuestra expectativa de vida. Sin embargo, muchos de estos avances también han propiciado una vida sedentaria, de excesos y hábitos poco saludables.

Un consumidor que lleva una alimentación balanceada, se ejercita, duerme bien, modera su consumo de alcohol, no se automedica y no fuma, es un consumidor inteligente.

Consumo sustentable

Durante años hemos explotado, desperdiciado y contaminado los recursos de nuestro planeta sin restricciones, y hemos así comprometido el desarrollo y la vida de futuras generaciones.

Un consumidor que reduce los efectos de su consumo en el ambiente, al elegir productos ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura, caminar en vez de utilizar el auto y aprovechar los productos por completo antes de tirarlos, es un consumidor inteligente.

Consumo solidario

Algunas personas –muy pocas en el mundo– tienen recursos para comprar casi cualquier cosa, mientras la gran mayoría apenas puede consumir lo imprescindible para sobrevivir.

Un consumidor que toma en cuenta los efectos de lo que compra en los demás y prefiere productos que son artesanales o de proveedores socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios, es un consumidor inteligente.

Consumo activo

Conocer nuestros derechos y tomar decisiones de consumo conscientes y responsables nos hace más fuertes, pero si nos organizamos con otros consumidores para alcanzar objetivos comunes podemos multiplicar este poder.

Un consumidor que suma fuerzas con otros y se organiza con ellos para defender sus derechos, exigir calidad y aliarse con Profeco y otras instituciones para lograr relaciones de consumo equitativas, es un consumidor inteligente.

Profeco

2009

Vivir Mejor

7 pasos para un consumo inteligente

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Enero

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
				1 Año Nuevo	2 Gregorio	3 Genoveva
4 Eugenio	5 Amelia	6 Altagracia	7 Julián	8 Apolinar	9 Pedro	10 Gonzalo
11 Alejandro	12 Tatiana	13 Verónica	14 Félix	15 Pablo	16 Marcelo	17 Antonio
18 Leobardo	19 Marta	20 Fabián	21 Inés	22 Vicente	23 Alfonso	24 Francisco
25 Elvira	26 Paula	27 Ángela	28 Tomás	29 Valerio	30 Jacinta	31 Víctor

Febrero

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
1 Viridiana	2 Cornelio	3 Óscar	4 Andrés	5 Felipe	6 Luis	7 Ricardo
8 Jerónimo	9 Apolonia	10 Escolástica	11 Lourdes	12 Eulalia	13 Benigno	14 Valentín
15 Faustino	16 Elías	17 Mariana	18 Claudio	19 Álvaro	20 Silvano	21 Irene
22 Margarita	23 Florencio	24 Alberto	25 Cesáreo	26 Néstor	27 Gabriel	28 Román

Marzo

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
1 Adriano	2 Federico	3 Emeterio	4 Casimiro	5 Eusebio	6 Ciro	7 Perpetua
8 Juan	9 Francisca	10 Macario	11 Ramiro	12 Josefina	13 Rodrigo	14 Matilde
15 Luisa	16 Abraham	17 Patricio	18 Eduardo	19	20 Alejandra	21 Nicolás
22 Lea	23 Toribio	24 Simón	25 Humberto	26 Braulio	27 Lidia	28 Dorotea
29 Jonás	30 Régulo	31 Benjamín				

Abril

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
			1 Hugo	2 Ofelia	3 Sixto	4 Isidoro
5 Emilia	6 Celso	7 Ruffino	8 Dionisio	9 Demetrio	10 Ezequiel	11 Isaac
12 Julio	13 Martín	14 Valeriano	15 Anastasia	16 Julia	17 Esteban	18 Perfecto
19 León	20 Crisóforo	21 Anselmo	22 Sotero	23 Jorge	24 Fidel	25 Marcos
26 Marcelino	27 Monserrat	28 Valeria	29 Catalina	30 Jaime		

Mayo

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
					1 Berta	2 Germán
3 Violeta	4 Silviano	5 Irineo	6 Judith	7 Flavio	8 María	9 Pacomio
10 Leonor	11 Estela	12 Domingo	13 Huberto	14 Matías	15 Cecilio	16 Ubaldo
17 Eric	18 Claudia	19 Teófilo	20 Orlando	21 Virginia	22 Emilio	23 Miguel
24 Rocío	25 David	26 Eleuterio	27 Juana	28 Bernardo	29 Raymundo	30 Fernando
31 Isabel						

Junio

DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB
	1 Gracia	2 Silvio	3 Carlos	4 Emma	5 Bonifacio	6 Norberto
7 Roberto	8 Maximino	9 Efrén	10 Zacarías	11 Bernabé	12 Nazario	13 Antonio
14 Eliseo	15 Libia	16 Alicia	17 Ismael	18 Amando	19 Juliana	20 Silverio
21 Raúl	22 Paulino	23 Zenón	24 Fausto	25 Guillermo	26 Pelayo	27 Socorro
28 Marcela	29 Casio	30 Marcial				

Fechas de alto consumo

Fines de semana

Vacaciones y días de descanso

Nota: Al momento de elaborar este calendario, aún no se tenían las fechas definitivas del ciclo escolar 2009-2010, por lo que éstas pueden variar.

Consumo consciente

Todos, en cada momento, somos consumidores, y como tales damos rumbo al mercado y a la economía de nuestro país con nuestras decisiones.

Un consumidor que es consciente de su poder, de sus derechos y obligaciones, que sabe lo que necesita, lo exige y asume las consecuencias de su modo de consumir, es un consumidor inteligente.

Consumo informado

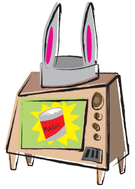
Publicistas y proveedores quieren convencernos de comprar, y para ello frecuentemente asocian su publicidad con valores que nada tienen que ver con el producto que anuncian: estatus, poder, atractivo sexual, fama.

Un consumidor que es crítico ante la publicidad y la moda, se valora y valora a los demás por lo que son y no por lo que tienen, que elige y conserva lo que necesita y le gusta, es un consumidor inteligente.

Consumo crítico

Somos libres de elegir lo que queremos consumir, pero para poder decidir entre la infinidad de opciones que ofrece el mercado es indispensable informarse.

Un consumidor que compara calidad y precio, piensa en invertir antes que en gastar, valorando qué tanto sus elecciones de consumo satisfacen sus necesidades reales y los beneficios que traerán a su vida, a su familia y a su comunidad, es un consumidor inteligente.



Teléfono del Consumidor

5568 8722 DF y zona metropolitana

01 800 468 8722 sin costo desde el resto del país

www.profeco.gob.mx